

تصویر ابو عبد الرحمن الکوردی

# رابطه بین والدین و کودکان

راه‌های جدید برای مسائل قدیمی

پایه پنجم

نوشته دکتر هایم جی. گینات

## فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	پیشگفتار نویسنده
۱۱	فصل اول - گفتگو با کودکان
	* سؤالات کودکان و معانی پنهان این سؤالات * گفتگوهای بی حاصل * روش جدید برقراری ارتباط با کودکان * چند اصل گفتگو: از حادثه تا رابطه، از حادثه تا احساسات، از کلی به جزئی * بیان دمدمی مزاجی * آینه‌ای باشیم برای شخصیت کودک.
۲۹	فصل دوم - راههای جدید تمجید و انتقاد
	* زیرسیگاری در حال پرواز: ماجرای که نکته اخلاقی دربر دارد * از کارهای موفقیت آمیز کودک تمجید کنیم یا از شخصیت او؟ تمجید مطلوب و تمجید نامطلوب * گفتار ما و نتیجه گیری کودک * اظهار نظرهای خاموش و تصویری که کودک از خودش می سازد * انتقاد سازنده و انتقاد مخرب * وقتی کودک بد رفتاری می کند، ما چگونه رفتار کنیم؟ * کارها چگونه غلط از آب درمی آیند؟ اتفاقات ناگوار ناچیز و ارزشهای اصلی * صفات توهین آمیز، محتوای يك اسم چیست؟ * چگونه از خشم خود استفاده کنیم: سه مرحله برای تثبیت اثر خشم.
۴۳	فصل سوم - پرهیز از الگوهای متناقض
	* تهدیدها: دعوت به بد رفتاری * ریشه ها: استدلال «اگر-آن وقت» * وعده ها: اعمال واقعی و توقعات غیر واقعی * سخنان نیشدار و طعنه آمیز: مانعی صوتی در برابر یادگیری * سیاستی در مورد دروغگویی: کودکان چرا دروغ می گویند، دروغهایی که حقایق را بیان می کنند، دروغهایی که محرک داشته اند * برخورد با دروغگویی و عدم صداقت کودک * دزدی: سؤال اشتباه و گفته صحیح

\* آموزش ادب با بی ادبی یا مؤدبانه؟ نمونه های خصوصی و آداب عمومی.

۵۵

### فصل چهارم - مسئولیت و استقلال در کودکان

\* مسئولیت - کارهای روزمره و ارزشها: سرچشمه مسئولیت \* اهداف مطلوب و اعمال روزمره  
\* برنامه های درازمدت و کوتاه مدت \* از جنگ تا صلح \* مسئولیت - حق بیان و حق انتخاب:  
فضاهای کشمکش دار و قلمرو مسئولیت ها \* غذا \* پوشاک \* تکالیف \* پول توجیبی \* دوستها و  
همبازیها \* مراقبت از حیوانات دست آموز \* جملاتی که روح استقلال و آزادی به کودک می بخشند.

۷۱

### فصل پنجم - انضباط: آسان گیری و محدودیتها

\* تردید نوین و نتایج آن \* نیازهای روانی والدین به کودکان و استبداد کودک \* آسان گیری و  
آسان گیری بیش از حد \* روش جدید: برخوردی متفاوت با احساسات و اعمال کودک \* انضباط  
در گذشته و در حال \* سه ناحیه انضباط \* تکنیک های برقرارسازی محدودیتها \* ارتباط بین مشکلات  
انضباطی و فعالیت بدنی کودکان \* تحمیل انضباط \* والدین برای لگزدن نیستند \* تنبیه بدنی.

۸۵

### فصل ششم - يك روز از زندگی کودک

\* «صبح بخیر» \* زمان عجله \* صبحانه: غذا بدون آموزش اخلاقی \* لباس پوشیدن، جنگ  
بندکفش \* رفتن به مدرسه \* بازگشت از مدرسه \* بازگشت پدر به خانه \* وقت خواب \* والدین برای  
تفریحات خود نیازی به اجازه کودکان ندارند \* تلویزیون و کودکان

۹۵

### فصل هفتم - حسادت

\* روایت غم انگیز \* رویداد نه چندان خجسته: معرفی فضول \* بیان حسادت: باوازه ها یا با  
نشانه ها، شکلهای گوناگون حسادت، سرچشمه های حسادت \* طرز برخوردی که حسادت را  
تقویت می کنند \* با حسادت چگونه برخورد کنیم؟: عشق و محبت - همگانی یا جداگانه؟ کیفیت یا  
تساوی؟

۱۰۵

### فصل هشتم - چند سرچشمه اضطراب در کودکان

\* ترس از رها شدن، یکی از سرچشمه های اضطراب \* اضطراب ناشی از احساس گناه  
\* اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک \* اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از  
سرچشمه های اضطراب \* اضطراب ناشی از دخالت در فعالیتهای بدنی کودک \* اضطراب ناشی از  
پایان زندگی.

۱۱۵

### فصل نهم - پیرامون مسائل جنسی کودکان

\* رفتار جنسی خود والدین \* شروع احساسات جنسی \* مسائل جنسی و آموزش توالی رفتن  
\* لذتهای تناسلی \* تفاوت های جنسی \* پاسخ دادن به سؤالات کودکان در زمینه مسائل جنسی \* بدن  
عریان \* جدا کردن اتاق خوابها \* داستان عشقی پرحادثه سرشار از نومیدی \* استمناء: ارضاء نفس  
یا توهین به نفس \* بازیهای قدغن شده: برخورد با بازیهای جنسی \* حرفهای زشت.

## فصل دهم - نقش جنسی و وظیفه اجتماعی

\* همانندی و سرنوشت زیستی: الگوهای مادری و الگوهای پدری \* نقش پدر در خانواده  
\* معیارهایی برای پسرها و معیارهایی برای دخترها \* آموزش مردانگی و زنانگی به کودکان  
\* الگوهای متفاوت خانوادگی \* نقش جنسی و وظیفه اجتماعی.

## فصل یازدهم - کودکانی که به کمکهای تخصصی نیاز دارند

\* کودکانی که نیاز مبرم به روان درمانی دارند: رقابت بسیار شدید میان برادرها و خواهرها، علاقه  
بسیار شدید به مسائل جنسی، کودکانی که شدیداً پرخاشگرند، کودکانی که دزدی برایشان عادت شده  
است، ضربه جدید، کودک نابهنجار \* کودکانی که می توانند به سهولت از روان درمانی بهره مند شوند:  
کودکانی که بیش از حد خوبند، کودکان رشد نیافته، کودکان گوشه گیر، کودکان ترسو، پسرهای دختر  
صفت، حرکات غیر ارادی عضلی و ادا و اطوارها، شب ادراری و بی اختیاری مدفوع.

## فصل دوازدهم - والدینی که نیاز به کمک تخصصی دارند

\* منش والدین و رفتار کودکان \* والدینی که بیش از حد عاطفی هستند: گرایشهای خصوصی و  
رفتار عمومی \* والدینی که بیش از حد حمایت کننده هستند: توجه شدید به جزئیات زندگانی کودک  
\* والدینی که اخلاق بچه گانه دارند: کودکان؛ حامی و بازیچه مادر \* والدین الکلی: طوفانهای  
ناگهانی و غیبتهای گاه بگاه \* والدین اغواکننده: نیاز به حجب و حیای کامل \* والدین طرد کننده:  
طرد جسمانی و طرد عاطفی \* والدینی که بیش از حد وظیفه شناس هستند: خوشبختی در یک دیس  
طلائی \* والدینی که از هم جدا شده اند: تظاهر به صمیمیت.

## سخن آخر

## تعریف نامه روان شناسی



## مقدمه مترجم

کتابی که هم اکنون دردست دارید، یکی از چهار کتابی است که دکترگینات درزمینهٔ تعلیم و تربیت کودک به رشتهٔ تحریر درآورده است. شیوه‌ای که دکترگینات درپیش می‌گیرد، درک و فهم مطالب را بسیار آسان می‌سازد. وی از تئوریهای پیچیده و تخصصی بکلی پرهیز کرده و با ساده‌نویسی، ارتباطی مستقیم باخواننده برقرار می‌کند. ارائهٔ مفاهیم علمی به زبان ساده و قابل فهم، درواقع، يك نوع آشتی دادن دانش تخصصی با افراد غیرمتخصص است، و دکترگینات بخوبی از عهدهٔ این کار برآمده است. علاوه بر امتیاز ساده‌نویسی، می‌توان از بکارگیری مثالهای زنده در این کتاب نام برد. نویسنده هرگز مثالی ارائه نمی‌دهد که خواننده با آن نامأنوس باشد. هر مثالی که آورده می‌شود، به دور از زندگی واقعی نیست. مثالها همه به مواردی اشاره می‌کنند که پدران و مادران هرروز با آنها سروکار دارند. گویی دکترگینات گفتگوهای هرروزهٔ خانواده‌ها را ثبت و آنها را اصلاح کرده و پس از تبدیل به يك گفتگوی صحیح و اصولی، آن را پیش روی خواننده قرار داده است. خواننده بآسانی درمی‌یابد که رفتار غلط کدام است و رفتار صحیح کدام. و چون این درک بی‌آنکه مشکلی درکار باشد، صورت می‌گیرد، درنتیجه اصل مطلب به‌طور کامل به ذهن خواننده انتقال می‌یابد. اما این توانایی در ارائهٔ مثالهای زنده و واقعی از کجانشی می‌شود؟ مسلماً از تماس نویسنده با موارد زنده و واقعی؛ چنانکه درمقدمهٔ کتاب به این مورد اشاره شده است:

«نویسنده، در طول پانزده سال اخیر، به‌طور انفرادی و یا به‌طور گروهی باوالدین و کودکان کارکرده و نیز در راهنمایی و روان درمانی آنان فعالیتهایی صورت داده است. کتاب حاضر حاصل این تجربهٔ پانزده ساله است.»

بدین ترتیب، مطابقت آنچه که در این کتاب بیان شده است با آنچه که در زندگی واقعی وجود دارد، سبب گشته تا خواننده به نویسنده اعتماد کند و او همه ای از یکارگیری راه حلها نداشته باشد. چه بسا خوانندگانی که با مطالعه فصلهای این کتاب پیش خود گفته اند: «راست می گوید، عیناً همین طور است. برای خود من هم اتفاق افتاده».

دکتر گینات این شیوه خاص نگارش را در دو کتاب «رابطه بین والدین و نوجوانان»<sup>۱</sup> و «رابطه بین معلم و کودک»<sup>۲</sup> نیز در پیش گرفته است. وی در «رابطه بین معلم و کودک»، مطالب مورد نظر خود را با ظرافت و شوخ طبعی نگاشته است و آن را از حکایت، داستان و دیالوگ های مؤثر سرشار ساخته است. در یک کلام باید گفت که دکتر گینات در نگارش کتب روانشناسی خود، از آن لحن «خشک» علمی بکلی پرهیز می کند.

در برخی از صفحات این کتاب، همچنین می توان به وسعت افکار نویسنده پی برد. وی در فصل حسادت، این مسئله روانشناختی را به دورترین تاریخ بشری می برد و آن را در رابطه بین هابیل و قابیل مطرح می سازد؛ یا در فصل هشتم، در بحث پیرامون ترس و نگرانی کودکان، به یک شاهکار ادبی از «جان اشتینیک»<sup>۳</sup> اشاره می کند و مثالی از آن می آورد.

این کتاب تا آن حد توفیق یافت که به ۱۸ زبان زنده دنیا ترجمه شد و به مدت بیش از یک سال پرفروش ترین کتاب بود.

با در نظر گرفتن این موارد، و با پی بردن به تأثیر مفیدی که آثار این نویسنده می تواند در بهبود بخشیدن به وضع تعلیم و تربیت فرزندان این مرز و بوم ایجاد کند، بر آن شدم تا گام در این راه نهم که شاید خدمتی کرده باشم. از طرفی، استقبال بی نظیر خوانندگان مجله اطلاعات علمی از این کتاب، مرا مصمم تر و گامهایم را استوارتر ساخت. اینک، بسی خرسندم که این کار را به پایان برده ام؛ و بسی خرسندتر خواهم بود که ببینم کودکان این مرز و بوم کمتر از پیش دچار بد رفتاری های ناشی از جهل و نا آگاهی می شوند. از صمیم قلب آرزو مندم تمام آن کسانی که به نحوی در راه انسانیت و خدمت به میهن تلاش می کنند، بیش از پیش موفق باشند.

در پایان، لازم می دانم از مسئولان محترم مجله اطلاعات علمی که در چاپ این کتاب بصورت مقالات دنباله دار همت گماردند، تشکر کنم.

همچنین، از آقایان مهدی افشار و دکتر علی مرتضویان به خاطر راهنماییهای ارزنده شان بی نهایت سپاسگزارم.

سیاوش سرتیپی — شهریور ۱۳۶۸

# 1. Between Parent and Teenager.

۲. «Teacher and Child» این کتاب به قلم اینجانب بزودی در دسترس خوانندگان قرار خواهد گرفت.

# 3. John Steinbeck.

## پیشگفتار نویسنده

هیچ پدری به هنگام صبح بیدار نمی شود تا زندگی فرزندش را تیره سازد. هیچ مادری با خود نمی گوید: «امروز اگر فرصتی پیش آید بر سر بچه ام داد خواهم زد، از او ایراد خواهم گرفت، یا او را تحقیر خواهم کرد.» برعکس، بسیاری از مادرها در آغاز روز چنین تصمیم می گیرند: «امروز روزی صلح آمیز و پر از صفا و صمیمیت خواهد بود. نه داد و فریادی خواهد بود، نه بگومگویی و نه زدو خوردی.» با وجود این، علی رغم نیت و مقاصد خوب، جنگ ناخواسته باردیگر در می گیرد و ما باردیگر درمی یابیم که سخنانی ناخواسته بر زبان آورده ایم و با لحنی حرف زده ایم که دوست نداشتیم.

همه والدین خواستار خوشبختی و رفاه و امنیت کودکانشان هستند. هیچکس عمداً کودکش را ترسو، کمرو، سهل انگار، یا بی نزاکت بار نمی آورد. با این حال، بسیاری از کودکان در مرحله رشدشان خصوصياتی نامطلوب کسب می کنند و از داشتن احساس اطمینان و امنیت باز می مانند و نمی توانند برای خودشان و برای دیگران احترامی قایل شوند. ما می خواهیم کودکان مؤدب باشند، اما آنها بی ادب می شوند؛ می خواهیم مرتب و پاکیزه باشند، اما درهم و برهم و شلخته می شوند؛ می خواهیم اعتماد به نفس داشته باشند، اما نامطمئن بار می آیند؛ می خواهیم شاد و خرم باشند، اما می بینیم که نیستند.

هدف از نگارش این کتاب کمک به والدین است تا اهدافی را که در مورد کودکانشان دارند بشناسند و روشهایی برای جامه عمل پوشاندن به این اهداف بدست آورند. والدین با مشکلات معینی روبرو می شوند که برای از میان برداشتن این مشکلات راهها و روشهای ویژه ای وجود دارد؛ پند و اندرزهای پیش پا افتاده و قدیمی هیچ کمکی به والدین نمی کنند، پند و اندرزهایی همچون:



«بچه‌ات را بیشتر دوست داشته باش»، «بیشتر به او توجه نشان بده» و «فرصت بیشتری به او بده». نویسنده، در طول پانزده سال اخیر، به طور انفرادی و به طور گروهی با والدین و کودکان کار کرده و نیز در راهنمایی و روان درمانی آنان فعالیت‌هایی صورت داده است. کتاب حاضر حاصل این تجربه پانزده ساله است. این کتاب راهنمایی عملی است: برای فایق آمدن بر وضعیت‌های روزانه و مشکلات روانی مربوط به والدین و کودکان؛ کتاب، اظهار نظرهایی معین و راه‌حلهایی ممتاز ارائه می‌کند؛ در عین حال که پند و اندرزهایی بخصوص به خواننده می‌دهد، اصولی اساسی و بنیادی را نیز برای راهنمایی والدین در کسب احترام متقابل و رعایت شئون در زندگی با کودکان مطرح می‌کند.

## فصل اول

### گفتگو با کودکان

#### سؤالات کودکان و معانی پنهان این سؤالات

گفتگو با کودکان هنری خاص است که اصول و مفاهیم ویژه خود را دارد. کودکان وقتی با کسی ارتباط برقرار می کنند، عمدتاً آنچه را که واقعاً در نظر دارند، بیان نمی کنند. پیامهای کودکان غالباً جنبه رمزی دارد که برای درک این پیامها بایستی این جنبه رمز را درک کرد و کشف رمز انجام داد.

«آندی»<sup>۱</sup> دهساله از پدرش پرسید: «بابا، در هارلم<sup>۲</sup> چند تا بچه بی سرپرست هست؟» پدر «آندی» که فردی روشنفکر و شیمیدان است، از اینکه دید فرزندش نسبت به مشکلات اجتماعی علاقه نشان می دهد خوشحال شد و پس از يك سخنرانی مفصل درباره این موضوع، به صورت پسرش نظری انداخت. ولی «آندی» دلش راضی نشد و باز درباره آن موضوع سؤال کرد: «بابا، در شهر نیویورک چند تا بچه بی سرپرست هست؟» «در آمریکا چند تا؟» «در اروپا؟» «در دنیا؟» پدر «آندی» سرانجام متوجه شد که پسرش دغدغه ای درباره يك مشکل اجتماعی ندارد، بلکه علاقه او نسبت بدین مسئله بیشتر از يك جنبه فردی و غیر همگانی برخوردار است. «آندی» از این بیشتر وحشت داشت که مبادا خود وی هم یکی از آن بچه های بی سرپرست بشود و احساس

---

1. Andy

2. Harlem

همدردی نسبت به آن بچه‌های بی سرپرست کمتر باعث سؤالش بود. او علاقه‌ای به دانستن تعداد بچه‌های بی سرپرست نداشت، بلکه می‌خواست از طرف پدر اطمینان حاصل کند که او را تنها رها نخواهند کرد.

در موردی دیگر، «بروس»<sup>۳</sup> پنج‌ساله در حالی که به همراه مادرش برای اولین بار از کودکانی دیدار می‌کرد، نظری به نقاشیهای روی دیوار انداخت و به صدای بلند پرسید: «این نقاشیهای بدترکیب را چه کسی کشیده، هان؟»

مادر خجالت کشید؛ نگاهی سرزنش‌آمیز به پسرش کرد و فوراً گفت: «درست نیست که آدم بگوید نقاشیهای به این قشنگی زشت هستند.»

مربی کودکان که به مفهوم اصلی سؤال «بروس» پی برده بود، لبخندی زد و گفت: «تو اینجا مجبور نیستی نقاشیهای قشنگ بکشی. اگر دوست داری، می‌توانی نقاشیهای بدترکیب هم بکشی.» لبخندی از رضایت بر چهره «بروس» نمایان شد، چرا که برای این سؤال پنهانی خود که «اگر پسری خوب نقاشی نکند چکارش می‌کنند؟» جوابی یافته بود.

سپس «بروس» ماشین آتش‌نشانی اسباب بازی‌ای را برداشت و ریاکارانه و خودبینانه پرسید: «چه کسی این ماشین آتش‌نشانی را شکسته؟» مادرش پاسخ داد: «آخر تو که اینجا کسی را نمی‌شناسی، پس چه فرقی به حالت می‌کند که بدانی چه کسی این کار را کرد؟»

«بروس» برآستی علاقه‌ای به دانستن اسامی نداشت. او می‌خواست بداند با پسرانی که اسباب بازیها را می‌شکنند، چگونه رفتار می‌شود. مربی که متوجه منظور اصلی «بروس» شده بود جواب مناسبی به او داد: «اسباب بازیها را برای بازی ساخته‌اند و گاهی وقتها هم می‌شود که این اسباب بازیها بشکنند. از این اتفاقا پیش می‌آید.»

«بروس» که راضی بنظر می‌رسید و مهارتش در گفتگو، اطلاعات لازم را در اختیارش قرار داده بود با خود گفت: «این خانم معلم زن خوبی است؛ زود عصبانی نمی‌شود، حتی اگر نقاشی زشت از آب دربیاید یا اسباب بازی بشکند. پس من نباید ترسی از او داشته باشم. اینجا جای قابل اطمینانی برای ماندن است.» «بروس» برای مادرش دست تکان داد و خداحافظی کرد، و بعد به طرف مربی کودکان رفت تا اولین روزش را در کودکانستان شروع کند.

«کارول»<sup>۴</sup> دوازده ساله مضطرب و گریان بود، زیرا عموزاده محبوبش پس از آنکه تابستان را با او بسر برده بود، حالا به خانه‌اش باز می‌گشت.

«کارول» (با چشمانی اشکبار): «سوزی دارد می‌رود و من باز هم تنها خواهم بود.»

مادر: «دوست دیگری پیدا خواهی کرد.»

3. Bruce

4. Carol

«کارول»: «نه، من خیلی تنها خواهم بود، خیلی.»

مادر: «چند روز که بگذرد فراموش می‌کنی و باز می‌شود مثل سابق. تو فقط صبر بکن.»

«کارول»: «اوه، مامان!» (هق هق می‌گرید.)

مادر: «تو مگر بچه‌ای، دختر. تو دوازده سال داری و حالا مثل یک نی نی کوچولو گریه می‌کنی. وای وای وای!»

آنگاه «کارول» نگاهی سرد و بی‌روح به مادر کرد و به اتاقش گریخت و در را هم پشت سر خودش بست. این پیشامد باید پایانی خوشتر از این می‌داشت. با احساس کودک برخوردی جدی باید کرد، حتی اگر خود موقعیت، آنچنان که باید جدی نباشد. از دید مادر، جدایی پس از تعطیلات شاید بحرانی و مهم بحساب نیاید و نیازی به گریه کردن هم نداشته باشد، اما با این حال، واکنش او در برابر دخترش نمی‌بایست خالی از همدردی بود. مادر می‌توانست به خودش بگوید: «دخترم کارول غمگین و تحت فشار است، من اگر به او نشان بدهم که از علت ناراحتی و غمگین بودنش خبر دارم، می‌توانم بهترین کمک را به او بکنم.» وی می‌توانست یکی از جملات زیر یا همه آنها را به دخترش بگوید:

«بدون سوزی<sup>۵</sup> تنها خواهی بود.»

«تو همین الآن هم دلت برایش تنگ شده است.»

«شما که این همه به هم خو گرفته‌اید، سخت است که از هم دور باشید.»

«سوزی که اینجا نیست لابد به نظرت می‌آید که خانه چیزی را کم دارد.»

این نوع پاسخها باعث خواهد شد که رابطه‌ای صمیمی و نزدیک<sup>۶</sup> بین مادر و کودک ایجاد شود.

وقتی کودک احساس کند که او را درک می‌کنند، تنهایی و لطمه روحی‌اش محو خواهد شد. و از طرفی، عشق و علاقه کودک نسبت به مادرش زیادتر خواهد شد، زیرا مادر او را درک می‌کند. برای روان‌زبریده<sup>۷</sup> کودک، همدردی مادر در حکم یک نوع مرهم عاطفی است.

## گفتگوهای بی حاصل

گفتگوهایی که والدین با کودکان دارند باعث یأس و نومیدی والدین می‌شوند، زیرا هیچ نتیجه‌ای از این صحبتها حاصل نمی‌شود، چنانکه در گفتگوی زیر بخوبی نمایان است:

«کجا رفتی؟»

5. Susie

۶. intimacy

۷. Bruised ego

«بیرون»

«چکار کردی؟»

«هیچ کار»

والدینی که سعی می کنند منطقی باشند، بزودی پی می برند که این کار تاجه اندازه می تواند دشوار و طاقت فرسا باشد. چنانکه مادری می گفت: «سعی می کنم با کودکم منطقی رفتار کنم اما کاسه صبرم لبریز می شود و از کوره بدر می روم. به حرفهایم توجه نمی کند. فقط باید جیغ بکشم تا صدایم را بشنود و حرفم را گوش کند. امان از دست این بچه!»

کودکان در گفتگو با والدین غالباً مقاومت نشان می دهند. آنها از اینکه کسی بیاید و دائماً نصیحتشان کند و ازشان ایراد بگیرد و مرتب تذکر بدهد، نفرت دارند. آنها احساس می کنند که والدین آدمهای پرحرفی هستند. «دیوید»<sup>۸</sup> هشت ساله به مادرش می گوید: «مامان، چرا هر وقت که سؤال کوچکی از شما می کنم، جواب دراز و بی انتهایی تحویل می دهید؟» وی رازش را با دوستانش در میان می گذارد و می گوید: «به مادرم هیچ چیز نمی گویم، هیچ چیز کافی است سر صحبت را با او باز کنم و آنوقت با آن نطقهای طولانی خودش وقت بازی کردن مرا هدر دهد.»

اگر کسی مشتاقانه نظاره گر گفتگوی بین يك مادر و فرزند باشد و به حرفهایشان گوش دهد با کمال تعجب متوجه خواهد شد که هريك از آنان تاجه اندازه کم به حرفهای یکدیگر توجه می کنند. این گفتگو به دو تك گفتار<sup>۹</sup> می ماند: يك تك گفتار از انتقاد و دستورالعمل ها تشکیل می یابد و دیگری از عدم پذیرشها و دلیل تراشیها. نمایش غم انگیز چنین «ارتباطی»، ناشی از عدم عشق و علاقه نیست، بلکه از عدم احترام سرچشمه می گیرد؛ و بوجود آمدن این نمایش غم انگیز به دلیل نبود هوش و ذکاوت هم نیست، بلکه به خاطر نبود مهارت است.

برای آنکه ارتباط ما با کودکان نامفهوم نباشد و معانی و مفاهیمی در خود داشته باشد، طرز تکلم روزمره ما صرفاً کافی نیست. به منظور اینکه بتوانیم هم به کودکان برسیم و هم از یأس و نومیدی والدین بکاهیم، به روش جدیدی در برقراری ارتباط با کودکان نیاز داریم، که شامل راههای جدیدی برای گفتگو با کودکان هم می شود.

## روش جدید برقراری ارتباط با کودکان

اساس روش جدید برقراری ارتباط با کودکان را دو چیز تشکیل می دهد: احترام و مهارت: این روش جدید مستلزم این است که (الف) پیامها نباید به حس احترام کودک لطمه ای وارد

8. David

9. monologue

سازند، همان گونه که به حس احترام والدین نباید لطمه بزنند و (ب) ابتدا بایستی تفاهمی متقابل بین والدین و کودک ایجاد شود و فقط پس از ایجاد این تفاهم است که پند و اندرز، راهنمایی و آموزش مطرح می شود.

«اریک» نه ساله با حالتی بسیار عصبانی به خانه آمد، زیرا قرار بود با همکلاسیهایش دسته جمعی به پیک نیک بروند که بآرندگی برنامه را بهم زده بود. مادر تصمیم گرفت به روشی جدید گفتگو کند. او از بکارگیری جملات پیش پا افتاده که قبلاً فقط وضع را ناهنجارتر کرده بودند، خودداری کرد. جملاتی همچون: «گریه کردن برای برنامه پیک نیک بهم خورده هیچ دردی را دوا نمی کند.»؛ «روزهای دیگری هم برای خوشی و تفریح هست.»؛ «تو که می دانی بآرندگی تقصیر من نبوده، پس چرا از دست من عصبانی هستی؟»

مادر «اریک» با خودش گفت: «پسرم از اینکه نتوانسته به پیک نیک برود، ناراحت و مأیوس شده. پسرم می خواهد با ابراز خشم نسبت به من، در این بداقبالی مرا هم شریک کند و تسکین یابد. به او حق می دهم که این طور ناراحت باشد. اگر احساساتش را درک کنم و به این احساسات احترام بگذارم، بهترین کمک را به او کرده ام.» او به «اریک» گفت:

مادر: «خیلی ناامید به نظر می رسی.»

«اریک»: «بله، همین طور است.»

مادر: «تو خیلی دلت می خواست به این پیک نیک بروی؟»

«اریک»: «البته که دوست داشتم.»

مادر: «همه چیز آماده بود که این باران لعنتی بارید.»

«اریک»: «بله درست همین طور شد.»

لحظه ای سکوت برقرار شد و سپس «اریک» گفت:

«اشکالی ندارد ماما، حتماً که نباید امروز به پیک نیک می رفتم، باز هم فرصت می شود.»

حالت عصبانی «اریک» ظاهراً از بین رفته بود و او باقی بعدازظهر در کارها کمک کرد. معمولاً هربار که «اریک» به خانه می آمد همه اعضای خانواده را غم و غصه فرا می گرفت. او دیر یا زود با یکی از آنها دعوا براه می انداخت و خلاصه همه اعضای خانواده را اذیت می کرد و این جار و جنجال پایان نمی پذیرفت تا اینکه سرانجام شب دیروقت به خواب می رفت و سروصدا می خوابید.

چه چیز خاصی در این برخورد جدید وجود دارد و اجزای سازنده و یاری کننده این برخورد چیست؟

وقتی کودک در اوج احساسات شدید خود قرار دارد گوشش به کسی بدهکار نیست. او

نمی‌تواند پند و اندرز یا سخنان تسلی بخش یا انتقاد سازنده را بپذیرد. او از ما می‌خواهد که درکش کنیم و آنچه را که در آن لحظه بخصوص از درونش می‌گذرد، احساس نماییم. علاوه بر این، او می‌خواهد بدون اینکه مجبور باشد تمام تجربیات درونی‌اش را برایمان بازگو کند، مورد درک ما واقع شود. در واقع این يك نوع بازی است که او در این بازی فقط اندکی از احساسش را برای ما آشکار می‌کند و محتاج آن است که باقی را خودمان حدس بزنیم.

وقتی کودک به ما می‌گوید: «آقا معلم کتکم زد»، نباید از او بخواهیم که جزئیات تنبیه را هم برای ما توصیف کند. و نیز نیازی نیست که بپرسیم «چکار کردی که کتک خوردی؟ حتماً کاری کرده بودی که معلم کتکت زد. بگو ببینم چکار کردی؟» حتی نباید بگوییم: «اوه، متأسفم.» ما باید به کودکی که تنبیه شده است نشان بدهیم که می‌فهمیم متحمل چه درد و خجلی شده است و از احساسات انتقام جویانه‌اش آگاهیم. چگونه می‌توانیم بفهمیم که او چه احساسی دارد؟ به او نگاه می‌کنیم و به گفتارش گوش می‌دهیم و همچنین از تجربه‌های عاطفی خودمان استفاده می‌کنیم. ما می‌دانیم کودکی که در میان جمعی از همسن و سالان خود خجل شده است، حالا چگونه باید احساس کند. بدین جهت، بایستی طوری حرف بزنیم که کودک بداند ما از حالی که داشته است آگاه و باخبریم. هر يك از جمله‌های زیر می‌تواند مفید واقع شود:

«حتماً وضع خیلی خجالت‌آوری بوده است.»

«این وضع حتماً تو را عصبانی کرده است.»

«حتماً در آن لحظه از معلمت نفرت داشتی.»

«لا بد احساسات را بدجوری جریحه‌دار کرده است.»

«امروز روز بدی برایت بود.»

وقتی به کودک بگوییم: «این احساسی که داری خوب نیست»، و یا او را متقاعد کنیم که او «هیچ دلیلی برای احساس خود ندارد»، نخواهیم توانست احساس ناراحتی شدید او را از میان ببریم. ممنوع اعلام کردن بیان احساس ناراحتی شدید این احساس را از بین نمی‌برد؛ زمانی از شدت این احساس ناراحتی شدید کاسته می‌شود و زمانی آزاردهندگی‌اش را از دست می‌دهد که والدین این احساس کودکشان را با حس تفاهم و همدردی بپذیرند و آن را انکار نکنند.

اظهار فوق نه تنها در مورد کودکان صادق است بلکه در مورد بزرگسالان نیز مصداق دارد. برای تایید این امر، گفتگوی زیر آورده شده است. این گفتگو<sup>۱۱</sup> میان رهبر يك گروه مشاوره والدین و سه تن از مادران صورت گرفته است:

رهبر گروه: «صبح روزی را در نظر بگیرید که گویی همه چیز غلط از آب در می‌آید و هیچ

11. Haim G. Ginott, «Group Psychotherapy with Children» (New York: McGraw-Hill Book Co., 1961), PP. 180-182.

کاری درست انجام نمی شود. از يك طرف تلفن زنگ می زند و از طرف دیگر، بچه گریه می کند، و قبل از اینکه متوجه بشوید و بتوانید کاری بکنید می بینید که نان برشته<sup>۱۲</sup> سوخته است. شوهرتان نگاهی به دستگاه نان برشته کن<sup>۱۳</sup> کرده و می گوید: «ای دادبیداد! بالاخره کی خواهی توانست نان برشته درست کنی؟!» در این هنگام، واکنش شما چیست؟

خانم الف: «دستگاه را پرت می کنم و می زنم تو کله اش.»

خانم ب: «به او می گویم: حضرت آقا لطف کنند و نان برشته لعنتی شان را خودشان درست کنند!»

خانم پ: «آن قدر ناراحت می شوم که فقط می توانم بنشینم و زار زار گریه کنم.»  
 رهبر گروه: «حرفهای شوهرتان باعث می شود که چه احساسی نسبت به او داشته باشید؟»  
 همه خانمها با هم: «خشم، نفرت، انزجار.»

رهبر گروه: «آیا بعد از آن، مایل هستید که نان برشته دیگری درست کنید؟»  
 خانم الف: «دوباره نان برشته درست کنم؟! بله، درست می کنم، فقط يك کمی هم سب به اش می زنم!»

رهبر گروه: «وقتی شوهرتان به سرکار می رود، آیا خواهید توانست با آسانی بلند شوید و خانه را نظافت کنید؟»

خانم الف: «خیر، برای اینکه دیگر تمام روزم خراب می شود.»  
 رهبر گروه: «همان وضع را در نظر داشته باشید: نان برشته سوخته است، اما شوهرتان نگاهی به اوضاع و احوال می کند و می گوید: عزیزم، چه صبح پردردسری نصیب شده - گریه بچه، زنگ تلفن و حالا هم این نان سوخته.»

خانم الف: «اگر شوهرم این حرف را به من بزند، از فرط خوشحالی سخته می کنم!»

خانم ب: «احساس بسیار خوبی می کنم!»

خانم پ: «چنان احساس خوبی به ام دست می دهد که بغلش می کنم و می بوسمش.»  
 رهبر گروه: «چرا؟ آیا به خاطر اینکه گریه بچه هنوز ادامه دارد و نان برشته هنوز می سوزد؟»  
 هر سه خانم باهم: «اینها که دیگر اهمیتی ندارند.»

رهبر گروه: «چه چیزی سبب این تغییر رفتار است؟»

خانم ب: «می دانید، وقتی او ایراد نمی گیرد و وقتی می بینم که بامن است نه علیه من، يك نوع احساس حق شناسی نسبت به او پیدا می کنم.»

رهبر گروه: «و وقتی شوهرتان می رود سرکار، آیا انجام کارهای خانه به نظرتان سخت

12. toast

13. toaster



می آید؟»

خانم پ: «خیر، خیر! تازه يك آواز شاد هم می خوانم و انجامشان می دهم.»  
 رهبر گروه: «حالا اجازه بدهید درباره نوع سومی از شوهر هم برایتان بگویم.» او نگاهی به نان سوخته می کند و بآرامی به شما می گوید: «عزیزم، بگذار نشانت بدهم که چگونه نان را برشته کنی.»

خانم الف: «اوه، نه تو را به خدا، این یکی از آن اولی هم بدتر است. باعث می شود آدم خودش را احمق حساب کند.»

رهبر گروه: «حالا ببینیم این سه روش متفاوت در برخورد با موضوع نان سوخته چه کمکی در رفتار با کودکان به ما می کند.»

خانم الف: «می فهمم مقصودتان چیست.» من همیشه به بچه ام می گویم: «تو دیگر بزرگ شده ای و باید این را بدانی، تو دیگر بزرگ شده ای و باید آن را بدانی. خوب حتماً این حرفهای من او را عصبانی می کند. معمولاً هم چنین می شود.»

خانم ب: «من همیشه به پسر من می گویم: عزیزم بگذار نشانت بدهم که چگونه این یا آن کار را انجام بدهی.»

خانم پ: «آن قدر از خودم انتقاد کرده اند که حالا فکر می کنم انتقاد کردن طبیعی است. درست همان حرفهایی را می زنم که وقتی بچه بودم مادرم علیه من می زد. به همین خاطر هم از مادرم متنفر بودم. من هیچوقت کاری را درست انجام نمی دادم و مادرم همیشه مجبورم می کرد کارها را دوباره انجام بدهم.»

رهبر گروه: «و حالا شما درمی یابید که خودتان همان حرفها را به دخترتان می زنید؟»  
 خانم پ: «بله. من به هیچوجه این رفتار را دوست ندارم - وقتی این طور رفتار می کنم از خودم بدم می آید.»

رهبر گروه: «شما در جستجوی راههای بهتری برای گفتگو با کودکانتان هستید.»  
 خانم پ: «بله، البته که هستم!»

رهبر گروه: «حال ببینیم از ماجرای آن نان سوخته چه درسی می توانیم بگیریم. چه چیزی کمک کرد که احساس علاقه و محبت جای احساس انزجار و تنفر را بگیرد؟»  
 خانم پ: «این واقعیت که کسی درکمان کرد.»

خانم پ: «اینکه کسی سرزنشمان نکرد.»

خانم الف: «و اینکه کسی نقش معلم سرخانه را برایمان بازی نکرد.»  
 این نمونه نشان می دهد که واژه ها چه قدرتی در ایجاد دشمنی یا خشنودی دارند. نتیجه اخلاقی این ماجرا این است که پاسخهای ما (اعم از گفتارها و احساسها) می توانند تفاوتی آشکار

و قطعی در محیط خانه مان بوجود آورند.

## چند اصل گفتگو

از حادثه تا رابطه - وقتی کودک درباره حادثه ای صحبت می کند و یا درباره آن سوالانی می پرسد، غالباً بهتر است که به خود آن حادثه نپردازیم، بلکه به رابطه مان که کودک بدان اشاره می کند، پاسخ دهیم.

«فلورا»<sup>۱۴</sup> که شش سال دارد، گله می کرد که «اخیراً» هدایای کمتری نسبت به برادرش دریافت کرده است. مادر شکایت او را انکار نکرد. و نه تنها توضیح نداد که برادرش به دلیل بزرگتر بودن هدایای بیشتری دریافت کرده است، بلکه وعده ای هم نداد که اشتباه صورت گرفته را جبران کند. او می دانست که کودکان به عمق رابطه شان با والدین خود بیشتر اهمیت می دهند تا به اندازه و تعداد هدایا. مادر گفت: «تو هدیه بیشتر می خواهی، نه دخترم؟» سپس بدون اینکه جمله ای اضافه کند، دخترش را در آغوش گرفت و دخترش نیز در مقابل بالبخندی سرشار از تعجب و خشنودی پاسخ داد. این، پایان گفتگو بود که می توانست مشاجره ای بی پایان باشد.

از حادثه تا احساسات - وقتی کودک درباره حادثه ای صحبت می کند، گاهی بهتر است که به خود حادثه نپردازیم، بلکه به احساساتی که بدان مربوط می شوند پاسخ دهیم. «گلوریا»<sup>۱۵</sup> که هفت سال دارد، ناراحت به خانه آمد. او به مادرش گفت که پسرها چگونه دوستش «دری»<sup>۱۶</sup> را از پیاده رو هل داده اند و به داخل يك جوی پر از آب باران انداخته اند. مادر به جای اینکه جزئیات بیشتری را سؤال کند، به احساسات دخترش پاسخ داد. او گفت:

«لابد این کار ناراحتت کرده.»

«تو از دست پسرهایی که این کار را کردند عصبانی بودی.»

«هنوز هم از دست آنها کفری هستی.»

«گلوریا» در پاسخ به همه این گفته های مادرش با تأکید گفت: «بله!» وقتی مادر گفت: «از این می ترسی که این کار را با تو هم بکنند؟»، «گلوریا» با قاطعیت پاسخ داد: «صبر کن فقط این کار را بکنند، با خودم می کشمشان تو آب. يك سروصدایی براه بیندازم که نگوا!» و شروع کرد به خندیدن به تصویری که از این کشاندن و شلاپ و شولوپ براه انداختن در ذهنش کشیده بود. این، پایان خوش گفتگویی بود که می توانست خطابه ای از نصایح بی فایده درباره روشهای دفاع از

14. Flora

15. Gloria

16. Dori

خود<sup>۱۷</sup> باشد.

وقتی کودک به خانه می‌آید و انبوهی از شکایات دربارهٔ يك دوست، يك معلم، یا دربارهٔ زندگی‌اش دارد، بهترین کار این است که به لحن احساسی او پاسخ دهیم، نه اینکه سعی کنیم حقایق را معلوم سازیم یا دربارهٔ حوادث به تحقیق بپردازیم.

«هارولد»<sup>۱۸</sup> دهساله غرغرنان و با بدخویی وارد خانه شد.

«هارولد»: «عجب روزگار نکبت باری است! خانم معلم به من گفت دروغگو، آن هم به خاطر اینکه به‌اش گفتم تکلیفم را درخانه جا گذاشته‌ام. آن وقت يك نعره‌ای زد که بودی و می‌شنیدی. نمی‌دانی چه نعره‌ای بود، ماما! آخرش هم گفت که یادداشتی برایت خواهد فرستاد.»

مادر: «روز خیلی طاقت فرسایی داشته‌ای.»

«هارولد»: «يك چیزی می‌گویم يك چیزی می‌شنوی.»

مادر: «لابد وضع خیلی خجالت‌آوری بوده که درحضور آن همه هم‌کلاسی به تو گفته است دروغگو.»

«هارولد»: «مسلم است که خجالت آور بود، پس چه!»

مادر: «حتماً توی دلت چند تا بدوبیراه هم نثارش کردی!»

«هارولد»: «اوه، بله! اما ماما تو از کجا دانستی؟»

مادر: «برای اینکه معمولاً وقتی کسی اذیتمان می‌کند، همین کار را می‌کنیم.»

«هارولد»: «آدم ناسزا که می‌گوید، دردش تسکین پیدا می‌کند و دلش خنک می‌شود.»

از کلی به جزئی - وقتی کودک اظهار نظری دربارهٔ خودش می‌کند، غالباً مطلوب است که با توافق یا عدم توافق پاسخ ندهیم، بلکه در پاسخمان به این اظهار نظر از جزئیاتی استفاده کنیم که کودک را متوجه درکی ماورای آنچه که انتظار داشت، بسازد.

وقتی کودک می‌گوید: «درس حسابم خوب نیست»، کمک چندانی نخواهد بود اگر به او بگوییم: «بله، تو در درس حساب نسبتاً ضعیف هستی.» همچنین مفید نیست دربارهٔ نظر او بحث کنیم و یا پندوانداز پیش پا افتاده و بی‌ارزشی به او بدهیم: «اگر بیشتر درس می‌خواندی و مطالعه می‌کردی، درست بهتر از این بود.» این نوع اظهار نظر و به اصطلاح کمک شتابزده و عجولانه فقط باعث می‌شود که «حس احترام بخود» کودک لطمه ببیند و کودک دچار عدم اعتماد بنفس شود. با این گفته‌ او که «درس حسابم خوب نیست»، می‌توان با درک و اشتیاق و علاقه برخورد کرد. برای جامهٔ عمل پوشاندن به این نوع برخورد مثبت، هرکدام از جملات زیر قابل استفاده خواهد بود:

«حساب درس آسانی نیست.»

17. methods of self-defense

18. Harold

«بعضی از مسئله‌ها آن قدر سخت هستند که بسختی می‌توان آنها را حل کرد.»

«با وجود اینکه معلم مسئله را توضیح می‌دهد، باز نمی‌توان معنی آن را فهمید.»

«معلم تو باعث می‌شود احساس بکنی که خنگ هستی.»

«شرط می‌بندم هی به خودت می‌گویی که این ساعت حساب چه وقت تمام می‌شود.»

«ساعت حساب که تمام می‌شود، يك نفس راحت می‌کشی و آسوده خاطر می‌شوی.»

«ساعت امتحان لابد خیلی طاقت فرساست.»

«لابد خیلی نگران هستی که مبادا يك وقت نمره نیاوری و رد بشوی.»

«... نگرانی که ما چه فکری درباره‌ تو خواهیم کرد.»

«... می‌ترسی که امیدمان از تو قطع شود.»

«ما می‌دانیم که بعضی از درسها آسان نیستند.»

«ما به اینکه تو نهایت تلاشت را خواهی کرد، ایمان داریم.»

پسری دوازده ساله نقل می‌کرد که وقتی کارنامه‌ مردودی‌اش را به خانه آورد و پدرش از روی تفاهم با او برخورد کرد و اصلاً سرزنش نکرد، از خجالت آب شد. واکنش درونی این پسر بچه این بود: «من باید از ایمانی که پدر به من دارد، پیروی کنم. دیگر نخواهم گذاشت که این وضع تکرار شود.»

هر پدر یا مادری گاهی می‌شنود که پسر یا دخترش می‌گوید: «من خنگم.» پدر و یا مادر با آگاهی از اینکه فرزند او نمی‌تواند خنگ باشد، تلاش می‌کند تا فرزندش را متقاعد سازد که او خنگ نیست.

پسر: «من خنگم.»

پدر: «تو خنگ نیستی.»

پسر: «چرا، هستم.»

پدر: «نیستی. یادت هست که در اردو چقدر با هوش بودی؟ مشاور اردو عقیده‌اش این بود که تو یکی از باهوشترینها بودی.»

پسر: «آخر شما از کجا می‌دانید پدر که عقیده‌ او چه بود؟ شما که آنجا نبودید.»

پدر: «خودش اینطور به من گفت.»

پسر: «پس چرا هی خنگ صدا می‌کرد؟»

پدر: «فقط می‌خواست با تو شوخی بکند.»

پسر: «من خنگم و خودم هم می‌دانم. به نمره‌هایم نگاه کن.»

پدر: «آنها که دلیل نمی‌شوند، يك کم بیشتر کارکنی مسئله حل است.»

پسر: «خیلی کار کرده‌ام، اما آب از آب تکان نخورده. من هوشم و حواس ندارم.»

پدر: «من می دانم که تو با هوشی.»

پسر: «من می دانم که با هوش نیستم.»

پدر (با صدای بلند): «تو خنگ نیستی!»

پسر: «چرا هستم!»

پدر: «تو خنگ نیستی، پسر خنگ!»

- وقتی کودک اعلام می کند که خنگ یا زشت یا بد است، ما هرکاری بکنیم یا هرچه بگوییم نخواهیم توانست تصویر ذهنی او از خودش<sup>۱۹</sup> را بلافاصله تغییر بدهیم. نظر ثابت یک فرد نسبت به خودش به هنگام تغییر پذیری و دگرگونی، مقاومت صریحی می کند. چنانکه کودکی به پدرش می گفت:

«بابا من می دانم که تو منظور بدی نداری، اما این قدر هم خنگ و نفهم نیستم که حرفت را قبول کنم و بگویم که من پسر با هوشی هستم.»

وقتی کودک نظری منفی درباره خودش بیان می کند، انکارها و اعتراضات ما کمک قابل ملاحظه ای به او نخواهد کرد. آنها فقط باعث خواهند شد که کودک بیشتر بر عقیده اش اصرار ورزد و شدیدتر از پیش آن را بیان کند. بهترین کمک ما به او این است که به او نشان بدهیم ما نه تنها احساس کلی او را درک می کنیم، بلکه از جزئیات و مفاهیم این احساس هم آگاهیم:

پسر: «من خنگم.»

پدر (با لحنی جدی): «تو واقعاً این طور احساس می کنی، نه؟ تو خودت را با هوش حساب

نمی کنی؟»

پسر: «نه، حساب نمی کنم.»

پدر: «برای همین هم درون خودت خیلی رنج می کشی؟»

پسر: «البته که رنج می کشم، پس چه!»

پدر: «لابد در مدرسه هم که هستی، خیلی وقتها در وحشت و اضطراب بسر میبری و می ترسی... می ترسی که مردود بشوی... می ترسی که نمره های پایین بگیری. وقتی معلم اسمت را صدا می زند، دست و پایت را گم می کنی و گیج می شوی. حتی وقتی که جواب مسئله را بلدی، نمی توانی آن را درست بیان کنی. می ترسی که حرفهایت مسخره باشند و آنوقت همه بهات بخندند. می ترسی که معلمت ازت ایراد بگیرد... می ترسی که همکلاسیهایت مسخره ات بکنند. به خاطر همین هم ترجیح می دهی هرگز چیزی نگوئی. حدس می زنم، تمام دفعاتی را که تو چیزی گفتی و بچه ها مسخره ات کردند. به یادداری و فراموش نکرده ای. این کار آنها باعث شد تو فکر کنی که خیلی خنگی. (در این هنگام، کودک شاید از تجربه اش موردی را برای شما شرح دهد.)»

پدر: «ببین، پسر! تو فرد فوق العاده ای هستی، این نظری است که من دارم. اما خوب، تو يك نظر دیگری برای خودت داری.»

این گفتگو شاید آن تصویری را که کودک در ذهنش از خود ساخته، آنجا و در آن لحظه تغییر ندهد، اما این امکان هست که تخم شك و تردید نسبت به این تصویر را در ذهن او بکارد. او شاید پیش خودش چنین فکر کند. «اگر پدرم می کند و مرا فرد فوق العاده ای می داند، شاید این قدر هم بی ارزش نباشم.» صمیمیتی که از این نوع گفتگو بوجود می آید، سبب می شود تا کودک سعی کند از ایمان و عقیده ای که پدر نسبت به او دارد، پیروی کند.

وقتی کودک می گوید: «یکبار هم نشد که من شانس بیاورم»، هر بحث یا توضیحی هم که ما ارائه دهیم، عقیده او را تغییر نخواهد داد. کاری که از دست ما برمی آید این است که نشان دهیم احساساتی را که سبب می شوند چنین عقیده ای در او بوجود بیاید، عمیقانه درک می کنیم:

پسر: «یکبار هم نشده است که من شانس بیاورم.»

مادر: «واقعاً این طور احساس می کنی.»

پسر: «بله.»

مادر: «پس وقتی داری بازی می کنی، به خودت می گویی: من نخواهم برد، من که شانس ندارم.»

پسر: «بله، این درست همان چیزی است که من فکر می کنم.»

مادر: «در مدرسه هم اگر جواب مسئله ای را بلد باشی، به خودت می گویی: آقا معلم امروز از من نخواهد پرسید.»

پسر: «بله، همین طور است.»

مادر: «اما اگر تکالیف را انجام نداده باشی، فکر می کنی که: امروز حتماً می خواهد از من بپرسد.»

پسر: «بله، همین فکر را می کنم.»

مادر: «به گمانم نمونه های دیگری هم داری که بگویی.»

پسر: «مسلماً... مثلاً... مثلاً (کودک در این هنگام چند نمونه را تعریف می کند).»

مادر: «من نسبت به نظر تو درباره شانس و اقبال علاقه مند. اگر مسئله ای اتفاق افتاد که به نظر تو بدشانسی است و یا حتی خوش شانسی، بیا و به من بگو تا درباره اش صحبت کنیم.»

این گفتگو شاید عقیده کودک به بدشانسی بودنش را تغییر ندهد، با این حال به او خواهد فهماند که چه آدم خوش شانسی است که مادری چنین فهمیده و بادرک دارد.

## بیان دمدمی مزاجی<sup>۲۰</sup>

کودکان در آن واحد هم از ما متنفرند و هم ما را دوست دارند. آنها نسبت به پدر و مادر، معلمها و همه افرادی که در زمینه ای صاحب اختیار آنها هستند، دوگونه احساس دارند. والدین نمی توانند احساس دمدمی مزاجی کودکان را با آسانی بپذیرند. آنها دوست ندارند که این احساس را خودشان داشته باشند و تحمل این را هم ندارند که کودکان احساس دمدمی مزاجی یا دوگانه داشته باشد. آنها (والدین) چنین فکر می کنند که آدم باید از لحاظ ذاتی دارای عیب و ایرادی باشد که نسبت به مردم دوگونه احساس داشته باشد، بخصوص نسبت به اعضای خانواده اش.

ما می توانیم یاد بگیریم که وجود احساسات دمدمی مزاجی را در خودمان و کودکانمان بپذیریم. برای اینکه نگذاریم بیخود و بیجهت ناسازگاری و تضاد بوجود آید، باید کاری کنیم کودکان بدانند که این قبیل احساسات، نرمال و طبیعی بحساب می آیند ما می توانیم قسمت زیادی از احساس گناه و اضطراب کودک را کاهش دهیم، بدین ترتیب که احساسات دمدمی مزاجی کودک را بیان و تصدیق کنیم:

«بنظر می آید که نسبت به آقا معلمت دو جور احساس داری، هم دوستش داری و هم ازش متنفری.»

«بنظر می آید که نسبت به برادر بزرگت دو جور احساس داری، درعین حال که ازش تعریف و تمجید می کنی، ازش متنفر هم هستی.»

«نسبت به این مسئله دو جور فکر می کنی، از یک طرف میل داری که بروی به اردو و از طرف دیگر هم دلت می خواهد که بمانی خانه و نروی.»

ما اگر درباره احساس دمدمی مزاجی کودک، بالحنی ملایم و خالی از انتقاد اظهار نظر کنیم، برای او مفید واقع شده ایم و به او کمک کرده ایم، زیرا این برخورد ما به آنها نشان می دهد که حتی احساسات «درهم و برهم» آنها هم قابل درک هستند و ماورای فهم ما نیستند. چنانکه یکی از کودکان گفت: «اگر اینها احساسات درهم و برهم مرا درک می کنند، پس این احساسات آن قدرها هم درهم و برهم نیستند.» از طرف دیگر، حرفهایی همانند آنچه که در زیر آمده است، به هیچوجه مفید واقع نخواهند شد:

«پسر، مگر سیمهای قاطی شده اند! یک دقیقه از دوستت خوست می آید و قریان صدقه اش می روی، اما یک دقیقه که می گذرد ازش متنفر می شوی و هزار جور بدوبیراه بارش می کنی. اگر در آن کلمات چیزی به اسم عقل داری، درست فکر کن و یکبار نظر بده. آخر این چه وضعش

است؟!»

آنچه که در درون بشر می‌گذرد بسیار پیچیده و بغرنج است و طبق این پیچیدگی درونی، این احتمال وجود دارد که آنجا که عشق و محبت هست، مقداری هم نفرت یافت شود؛ آنجا که تعریف و تمجید وجود دارد، مقداری هم حسادت می‌توان یافت، آنجا که فداکاری و از خود گذشتگی هست، مقداری هم عداوت و دشمنی وجود دارد؛ و آنجا که موفقیت و کامیابی وجود دارد، مقداری هم نگرانی از آینده هست. آدم باید دانایی و معرفت زیادی داشته باشد تا درک کند که همه احساسات بشری برحق هستند، چه احساسات خوب، چه احساسات بد و چه احساسات دمدمی مزاجی. البته پذیرفتن این نوع عقاید در درون خود کاری دشوار است. تربیت دوره کودکی و بلوغ ما زمینه‌ای در ما آماده می‌کند تا دیدگاهی مخالف داشته باشیم و نتوانیم بپذیریم که همه احساسات برحق هستند. به ما یاد داده‌اند که احساسات منفی<sup>۲۱</sup> «بد» هستند و نباید چنین احساساتی داشت و یا این طور به ما آموخته‌اند که ما باید از داشتن چنین احساساتی خجالت بکشیم. اما بررسی علمی و جدیدی که صورت گرفته است، تأکید می‌کند که ما فقط درباره اعمال آدمها می‌توانیم قضاوت کنیم و بگوییم این اعمال «بد» یا «خوب» هستند و ما به هیچوجه نمی‌توانیم درباره اعمالی که در ذهن آدمها انجام می‌شوند واقعیت بیرونی ندارند، قضاوت کنیم و صفت «بد» یا «خوب» به اعمال ذهنی بچسبانیم. ما فقط رفتار را می‌توانیم محکوم کنیم یا بستاییم، فقط رفتار را؛ ما به هیچوجه نمی‌توانیم و نباید احساسات کسی را محکوم یا ستایش کنیم. قضاوت در مورد احساسات يك فرد و سرزنش خیال هم به آزادی سیاسی<sup>۲۲</sup> او آسیب می‌رساند و هم به سلامت روانی او.

احساسات قسمتی از میراث ژنتیکی<sup>۲۳</sup> ما هستند. ماهیها شنا می‌کنند، پرندگان پرواز می‌کنند و آدمها احساس می‌کنند. ما گاهی خوشحال هستیم و گاهی خوشحال نیستیم؛ اما گاهی اوقات در طول زندگی مان، مطمئناً احساس خشم و ترس، دلتنگی<sup>۲۴</sup> و شادمانی،<sup>۲۵</sup> طمع<sup>۲۶</sup> و گناه،<sup>۲۷</sup> شهوت<sup>۲۸</sup> و حقارت،<sup>۲۹</sup> خرسندی<sup>۳۰</sup> و بیزاری<sup>۳۱</sup> می‌کنیم. درحالیکه ما قادر نیستیم

21. negative feelings

22. political freedom

23. genetic heritage

24. sadness

25. joy

26. greed

27. guilt

28. lust

29. scorn

30. delight

31. disgust



احساساتی را که در ما بوجود می‌آیند، انتخاب کنیم، با این حال می‌توانیم زمان و نحوه بروز این احساسات را خودمان تعیین کنیم، با این شرط که از آنها آگاه شویم. این، نکته بسیار مهم مسئله است. بیشتر مردم طوری بارآمده و تربیت شده‌اند که از دانستن احساساتشان عاجزند. وقتی احساس نفرت از چیزی می‌کردند، به آنان می‌گفتند که این احساس فقط يك نوع بیزاری است. وقتی از چیزی می‌ترسیدند، به آنان می‌گفتند که ترسشان موردی ندارد. وقتی احساس درد می‌کردند، به آنان پندوانداز می‌دادند که شجاع باش و بخند. خیلی از آوازهای مردم پسندمان<sup>۳۲</sup> به ما می‌گویند: «خوشحال هم که نیستی، تظاهر کن که خوشحالی».

اکنون که ما این تظاهر را قبول نمی‌کنیم، چه چیزی را جانشین آن سازیم؟ حقیقت را. اگر کودکان را در زمینه احساسات و عواطف آموزش دهیم، می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا بدانند که چه احساسی دارند - برای کودک بیشتر این مهم است که بداند چه احساسی دارد تا اینکه بداند چرا آن احساس را دارد. وقتی کودک به طور آشکار می‌داند که چه احساساتی دارد، احتمال کمی وجود خواهد داشت که در درونش احساسات «درهم و برهم» پدید آید.

### آینه‌ای باشیم برای شخصیت کودک

چه کار می‌توانیم بکنیم تا کودک را در شناختن احساساتش یاری دهیم؟ برای جامه عمل پوشاندن به این خواسته، ما می‌توانیم آینه‌ای برای احساسات او باشیم و این احساسات را منعکس سازیم. کودک از شکل فیزیکی خود با نگاه کردن به آینه آگاه می‌شود و وقتی ما احساسات او را منعکس کنیم، او این انعکاس احساسات خودش را خواهد شنید و از آنها هم آگاه خواهد شد. عمل آینه این است که تصویر را همان گونه که هست، منعکس می‌کند، بدون اینکه در این انعکاس تصویر، تملق کند یا مرتکب اشتباه شود. ما مسلماً آینه‌ای نمی‌خواهیم که به ما بگوید: «توقیفه وحشتناکی داری. توی چشمانت خون پر شده و صورتت هم پف کرده. رویهم رفته يك آدم شلخته و بدسلیقه شده‌ای. بهتر است فکری به حال خودت بکنی.» پس از آنکه چندین دفعه خودمان را در چنین آینه سحرآمیزی دیدیم، مثل طاعون از آن فرار خواهیم کرد. ما از آینه انتظار داریم که تصویر واقعی مان را نشان بدهد، نه اینکه برایمان موعظه کند. مایشاید از تصویری که در آینه می‌بینیم، خوشمان نیاید؛ با این حال، ترجیح می‌دهیم که خودمان در مورد نحوه آرایش دفعه بعدمان تصمیم بگیریم.

وظیفه يك آینه عاطفی<sup>۳۳</sup> این است که احساسات را همان گونه که هستند منعکس سازد،

32. popular songs

33. emotional mirror

بدون اینکه آنها را تحریف کند و از حالت اصلی شان خارج سازد:

«انگار خیلی عصبانی هستی.»

«انگار خیلی ازش متنفری.»

«انگار کل این ماجرا تو را بیزار کرده است.»

این جملات، برای کودکی که چنین احساساتی در خود دارد، یاری کننده تر و مفیدتر از هرگونه برخورد دیگر خواهند بود. این جملات به طور واضح به کودک نشان می دهند که دارای چه احساساتی است. وقتی تصویر، چه در آینه شیشه ای و چه در آینه احساسی، آشکار و واضح باشد، فرصتی پیش خواهد آمد تا صاحب این تصویر به طور ابتکاری خودش را بیاراید و تغییر دهد.



## فصل دوم

### راههای جدید تمجید و انتقاد

#### زیر سیگاری در حال پرواز: ماجرای که نکته اخلاقی دربر دارد

صبح زود بود، دوشنبه بعد از آخرین روز هفته که مراسم شکرگزاری<sup>۱</sup> انجام شد. خانمی که پای تلفن صحبت می کرد، عصبانی به نظر می رسید. او گفت: «بین آخر می توانی از این ماجرا سردبیاوری. همه مان تو ماشین بودیم، کل خانواده. حدود چهارصد مایل از پترزبورگ<sup>۲</sup> تا نیویورک را با ماشین طی کرده بودیم. پسر<sup>۳</sup> «ایوان»<sup>۲</sup> مثل يك فرشته، ساکت و غرق در تفکر، عقب نشسته بود و اصلاً شلوغ نمی کرد. من با خودم گفتم: پسر خوبی شده؛ يك کمی باید ارزش تمجید کنم. داشتیم وارد تونل لینکلن<sup>۴</sup> می شدیم که به طرفش برگشتم و گفتم: «توجه پسر خوبی هستی، ایوان؛ چه رفتار خوبی از خودت نشان دادی؛ من به تو افتخار می کنم، پسر.»

«درست يك دقیقه بعد انگار آسمان بر سرمان فرو ریخت. ایوان؛ زیر سیگاری ماشین را از جایش درآورد و هرچه را که توی آن بود، بر سرمان ریخت ماشین پر شده بود از خاکستر و ته سیگار و دود، درست مثل اینکه بمب اتمی منفجر شده باشد. ما در تونل بودیم و ترافیک هم سنگین بود،

---

1. Thanksgiving weekend

2. Pittsburgh

3. Ivan

4. Lincoln Tunnel

داشتیم خفه می شدیم. می خواستم بخاطر این کار بکشمش. حیف که دور و برمان پر بود از ماشین و گر نه خونس را همان جا می ریختم. از این دلم آتش گرفته بود که من فقط صادقانه تحسینش کرده بودم. یعنی تمجید دیگر برای کودکان خوب نیست؟»

هفته ها بعد، خود «ایوان» علت آن رفتارش را گفت: در تمام مدتی که به خانه می آمدند، او به دنبال راهی می گشته است تا بتواند از دست برادر کوچکش که درصندلی جلو بین پدر و مادرش لم داده بود، خلاص شود. سرانجام به فکرش خطور کرده بود که اگر اتومبیل از وسط دو نیم شود، او و والدینش سالم خواهند ماند و برادر کوچکش هم از وسط نصف خواهد شد. درست پس از آن، مادر خوب بودنش را تبریک گفته بود. تمجید سبب شد که «ایوان» احساس گناه کند، و با آن کارش نومیدانه خواست نشان دهد که سزاوار این تمجید نیست. بدین خاطر، به دوروبرش نگاهی کرد و زیرسیگاری را دید، و لحظه ای بعد، بقیه ماجرا اتفاق افتاد.

### از کارهای موفقیت آمیز کودک تمجید کنیم یا از شخصیت او؟

بسیاری بر این باورند که تمجید از کودک سبب می شود تا او اعتماد بنفس پیدا کند و نیز احساس امنیت داشته باشد و خود را در امان بداند. اما عملاً، تمجید ممکن است باعث پدید آمدن بحران عاطفی<sup>۵</sup> و بدرفتاری<sup>۶</sup> بشود. چرا؟

هرچند وقت یکبار، بسیاری از کودکان برای اعضای خانواده شان آرزوهای ویرانگری<sup>۷</sup> می کنند. وقتی والدین به کودک می گویند: «توجه پسرخوبی هستی»، او شاید نتواند این گفته را قبول کند، زیرا تصویری که او در ذهنش از خود ساخته کاملاً با این گفته مغایرت دارد. او، از دیدگاه خودش، نمی تواند «خوب» باشد، زیرا اخیراً آرزو کرده که بردها مادرش زیبی می بود و نمی توانست حرف بزند یا اینکه کاش برادرش هفته بعد در بیمارستان بستری می شد. در واقع، ما هرچقدر بیشتر از او تمجید می کنیم، او بدرفتاری بیشتری از خودش نشان می دهد تا آن «خود واقعی»<sup>۸</sup> اش را آشکار سازد. والدین بارها نقل می کنند: «درست پس از اینکه از بچه مان به خاطر اخلاق و رفتار خوبش تمجید کردیم، شروع کرد به وحشی بازی در آوردن، انگار که می خواهد تعریف ما را مردود حساب کند.» البته، این امکان هم وجود دارد. کودک شاید «بدرفتاری» می کند تا از این طریق به دیگران بفهماند که نظرش در مورد عقیده مردم نسبت به او چیست.

تمجید مطلوب و تمجید نامطلوب - از آنچه که شرح داده شد آیا باید نتیجه بگیریم که

5. tension

6. misbehavior

7. destructive feelings

8. «true self»

اکنون دیگر تمجید «مفید واقع نمی شود»؟ به هیچوجه این طور نیست. مفهوم شرح فوق این است که تمجید، همچون پنی سیلین<sup>۹</sup> نباید برحسب تصادف مورد استفاده واقع شود. اصول و احتیاطهایی وجود دارد که استعمال داروهای قوی را کنترل می کنند، نظیر دستورالعملهایی که دربارهٔ زمان و مقدار مصرف داروهاست و یا احتیاطهایی که دربارهٔ آلرژی های ناشی از دارو بعمل می آید. دستورالعملهای مشابهی نیز در استعمال داروی احساسی<sup>۱۰</sup> وجود دارد. مهمترین دستورالعمل این است که تمجید فقط باید با تلاشها و کارهای موفقیت آمیز کودک سروکار داشته باشد، نه با صفات شخصی<sup>۱۱</sup> و شخصیت او.

وقتی پسر بچه ای حیاط خانه را تمیز می کند، تنها این نوع تمجید طبیعی خواهد بود که دربارهٔ مقدار سختی کار نظری بدهیم و نیز بگوییم که حیاط چقدر خوب به نظر می رسد. بسیار نامربوط و نامناسب خواهد بود اگر به او بگوییم چه پسر خوبی است. گفتار تمجیدآمیز ما باید همچون یک آینه، تصویری واقعی از موفقیتهایش را به او نشان بدهد، نه تصویری مبهم و متغایر از شخصیت او.

مثالی که در زیر آمده است، تمجید مطلوب را بخوبی نشان می دهد: «جیم»<sup>۱۲</sup> هشت ساله با تمیز کردن حیاط خانه کاری خوب انجام داد. برگهایی را که ریخته بودند، جمع کرد، زباله ها را در ظرف مخصوص زباله ریخت، و ابزارها را دوباره در جایشان گذاشت و به آنها نظم داد. مادر «جیم» تحت تأثیر این کار پسرش واقع شد و از تلاشها و کارهایی که پسرش کرده بود، قدردانی بعمل آورد:

مادر: «حیاط خیلی کثیف بود. باورم نمی شد که بتوان یکروزه تمیزش کرد.»

«جیم»: «اما من تمیزش کردم!»

مادر: «پر از برگ و زباله و چیزهای دیگر بود.»

«جیم»: «من همه اش را تمیز کردم.»

مادر: «چه کار دشواری، وای!»

«جیم»: «بله مادر، واقعاً کار سختی بود.»

مادر: «حالا حیاط خیلی تمیز شده، آدم لذت می برد نگاهش کند.»

«جیم»: «قشنگ شده، مادر.»

مادر: «ازت متشکرم، پسر.»

«جیم» (با لبخندی طولانی): «قابل شما را نداشت.»

---

9. Penicillin

10. emotional medicine

11. character

12. Jim

گفتار مادر سبب شد که «جیم» از تلاشهایش احساس خوشی بکند و به خاطر کارهای موفقیت آمیز خود احساس غرور داشته باشد. عصر آن روز، «جیم» تحمل آن را نداشت که منتظر بماند تا پدر به خانه برگردد و او حیاط تمیز شده را به پدر نشان بدهد و بار دیگر از این کار خوب انجام یافته احساس غرور بکند.

بعکس، اظهار نظرهای زیر که از شخصیت کودک تمجید می کنند، مفید واقع نمی شوند:

«توجه پسر خارق العاده ای هستی.»

«راستی راستی که یارو یاور کوچولوی مامان هستی.»

«اگر تو نبودی مامان حالا چکار می کرد؟»

این نوع اظهار نظرها ممکن است کودک را بترساند و در او اضطراب ایجاد کند.<sup>۱۳</sup> کودک شاید این احساس را بدست آورد که با خارق العاده بودن فاصله زیادی دارد و اینکه، نمی تواند در زندگی خود از این برجسب پیروی کند. به همین دلیل، به جای اینکه با دلی آکنده از ترس و نگرانی انتظار بکشد تا فریبکاری اش فاش شود، شاید تصمیم بگیرد با بدرفتاری خود به «جرم» اعتراف کند تا بلافاصله از بار مسئولیتش کاسته شود.

تمجید مستقیم از شخصیت، همچون نور مستقیم خورشید، ناراحتی بوجود می آورد و خیره کننده است. برای يك شخص خجالت آور است که بگویند او خارق العاده، فرشته، با سخاوت و متواضع است. وی احساس می کند که ناچار است دست کم بخشی از این تمجید را نپذیرد و انکار کند. وی نمی تواند در میان همگان بایستد و بگوید: «از شما متشکرم، اظهار نظرهایتان را مبنی بر اینکه من فردی خارق العاده هستم، می پذیرم.» در میان همگان که نباشد، پیش خودش ناچار است چنین تمجیدی را رد کند. او نمی تواند صادقانه به خود بگوید: «من خارق العاده ام. من خوب، قوی، با سخاوت و متواضع هستم.»

وی شاید نه تنها این تمجید را رد کند و نپذیرد، بلکه نسبت به آنانکه از او تمجید کرده اند، افکار ثانویه ای پیدا کند: «اگر آنها مرا شخصی بزرگ بحساب می آورند، پس نمی توانند چنانکه باید و شاید باهوش باشند.»

---

۱۳. تمجید شاید افراد بالغ را نیز مضطرب سازد. در مقاله «رابرت فراست، خروشچف را ملاقات می کند» (Robert Frost Confronts Khrushchev)، «اف.دی.ریو» (F.D. Reeve) چنین شرح می دهد: «افتخاراتی که فراست کسب کرد، او را ناآرام و مضطرب ساخت. زیرا افتخارات... شاید آدم را وحشت زده کنند: افتخارات شاید این مفهوم را برسانند که دفعه دیگر تو ناچاری چیزی بهتر نشان بدهی، چیزی که می ترسی توانی نشان بدهی.» از نشریه Atlantic Monthly (September, 1963), P.38

## گفتار ما و نتیجه گیری کودک

تمجید نباید در مورد خصوصیات و صفات شخصیتی کودک صورت گیرد بلکه ما باید از تلاشها و کارهای موفقیت آمیز کودک تمجید کنیم. اظهار نظرهای ما بایستی به طریقی مطرح شوند که کودک از آنها نتیجه گیری مثبتی درباره شخصیتش بکند.

«کنی»<sup>۱۴</sup> دهساله به پدرش کمک کرد تا زیرزمین خانه را مرتب کند. درجریان این کار، «کنی» می بایست میزکار سنگینی را جابجا می کرد.

پدر: «این میزکار خیلی سنگین است، آدم بسختی می تواند جابجایش کند.»

«کنی» (مغروانه): «اما من جابجایش کردم، پدر.»

پدر: «زور زیادی می خواهد، پسر.»

«کنی» (درحالی که بازو گرفته است): «من قوی هستم، پدر.»

در مثال فوق، پدر درباره دشواری این کار اظهار نظر کرد و این خود کودک بود که نتیجه گیری درباره قدرت فردی اش را انجام داد. اگر پدر به پسرش گفته بود: «تو چقدر قوی هستی، پسر»، «کنی» شاید جواب داده بود: «نه پدر، من قوی نیستم. در کلاس قویتر از من هست.» و شاید بگو مگویی بی حاصل، اگر نه تند و تیز، به دنبال آن صورت می گرفت.

## اظهار نظرهای خاموش و تصویری که کودک از خود می سازد

تمجید از دو بخش تشکیل می شود: گفتار ما و نتیجه گیریهای کودک. گفتار ما باید به طور واضح نشان بدهد که ما تلاش، کار، موفقیت، یاری، توجه و یا آفرینشهای<sup>۱۵</sup> او را ارج می نهیم. گفتار ما بایستی شبیه يك پرده نقاشی سحرآمیز باشد که کودک فقط بتواند تصویری مثبت از خودش بر روی آن بکشد. این مورد در نمونه های زیر نشان داده شده است:

تمجید مفید: «ممنونم که ماشین را شستی، حالا باز هم نو بنظر می رسد.»

نتیجه گیری احتمالی کودک: «من کار خوبی انجام دادم. از کارم قدردانی کردند.»

(تمجید غیر مفید: «تو يك فرشته ای.»)

تمجید مفید: «از کارت تبریکی که به من دادی، خوشم آمد. خیلی قشنگ و دوست داشتنی

بود.»

نتیجه گیری احتمالی کودک: «من خوش سلیقه ام و می توانم به انتخابهایم اعتماد کنم.»

14. Kenny

15. creation



(تمجید غیر مفید: «تو همیشه این طور با ملاحظه هستی.»)

تمجید مفید: «شعرت حرف دلم را می گفت به خدا.»  
 نتیجه گیری احتمالی کودک: «خوشحالم که می توانم شعر بگویم.»  
 (تمجید غیر مفید: «در حد سن خودت شاعر خوبی هستی.»)

تمجید مفید: «قفسه کتابی که درست کردی قشنگ بنظر می آید.»  
 نتیجه گیری احتمالی کودک: «من فرد با لیاقت و شایسته ای هستم.»  
 (تمجید غیر مفید: «توجه نجار خوبی هستی.»)

تمجید مفید: «نامه ات خیلی خوشحالم کرد.»  
 نتیجه گیری احتمالی کودک: «پس من می توانم سبب خوشحالی دیگران شوم.»  
 (تمجید غیر مفید: «وقتی به نامه هایت توجه می کنم، می بینم تو خارق العاده ای.»)

تمجید مفید: «از اینکه امروز ظرفها را شستی خیلی ازت ممنونم.»  
 نتیجه گیری احتمالی کودک: «من مفید واقع می شوم.»  
 (تمجید غیر مفید: «تو بهتر از پیشخدمتمان این کار را انجام دادی.»)

تمجید مفید: «ازت متشکرم که به ام گفתי زیادی به ات پول داده ام. من ارزش زیادی برای این عملت قایل هستم.»

نتیجه گیری احتمالی کودک: «خوشحالم که امین و درستکار بودم.»  
 (تمجید غیر مفید: «تو چه بچه درستکاری هستی.»)

تمجید مفید: «ایده هایی جدید از انشای تو کسب کردم.»  
 نتیجه گیری احتمالی: «من می توانم ایده هایی جدید از خودم ارائه بدهم.»  
 (تمجید غیر مفید: «نسبت به پایه ات خوب می نویسی. البته، هنوز خیلی چیزها هست که باید یادگیری.»)

این قبیل اظهار نظرهای توصیفی و نتیجه گیریهای مثبت کودک، پایه های اساسی و حیاتی سلامت روانی<sup>۱۶</sup> کودک هستند. هرچه را که کودک در پاسخ به گفته های ما درباره خودش

نتیجه گیری می کند، بعدها در سکوت پیش خودش بازگویی کند. اظهار نظرهای واقعی و مثبتی که کودک در درون خود تکرار می کند، تا حد زیادی، تعیین کننده نظر خوب او نسبت به خودش و دنیای پیرامونش هستند.

## انتقاد سازنده و انتقاد مخرب

انتقاد چه زمانی سازنده است و چه زمانی مخرب؟ انتقاد سازنده نشان می دهد که کار چگونه باید انجام شود. در انتقاد سازنده، اظهار نظرهای منفی درباره شخصیت کودک کاملاً حذف می شوند.

«لری»<sup>۱۷</sup> دهساله تصادفاً لیوان شیر را بر روی میز صبحانه ریخت.

مادر: «تو آن قدر بزرگ شده ای که بدانی لیوان را چه شکلی باید نگه داشت تا نیفتد! ببین چند بار است که به تو می گویم مواظب باش!»

پدر: «بلد نیست خانم؛ بلد نیست؛ از بس که دست و پا چلفتی است. همیشه این طور بوده و همیشه هم این طور خواهد بود.»

شیری که «لری» ریخت، پنج سنت<sup>۱۸</sup> ارزش داشت، اما آن تمسخر نیشداری که به دنبال این حادثه صورت گرفت، به اعتماد بنفس کودک لطمه زد و از این لحاظ گرانتر تمام شد. وقتی کارها به طور اشتباه انجام می گیرند و خوب پیش نمی روند، زمان مناسبی نیست که به فرد خلافتکار که کار را درست انجام نداده، درباره شخصیتش آموزش بدهیم. در این زمان، بهترین کار این است که فقط با خود حادثه برخورد کنیم نه با آن شخص.

وقتی کودک بدرفتاری می کند، ما چگونه رفتار کنیم - وقتی «مارتین»<sup>۱۹</sup> هشت ساله شیر را بر حسب تصادف روی میز ریخت، مادرش توصیه خود را با لحنی آرام بیان کرد: «این طور که می بینم شیر ریخته، اینجا يك لیوان دیگر شیر هست و ابر نیز برای تمیز کردن اینجاست.» مادر از جایش بلند شد و لیوان دیگر شیر و ابر<sup>۲۰</sup> را به پسرش داد. «مارتین» سرش را بلند کرد و با آسودگی خاطر و ناباوری به او نگاه کرد. زیر لب گفت: «یا مریم مقدس، ازت متشکرم، مامان.» وی در عین حال که مادر کمکش می کرد، کار تمیز کردن میز را به نحو احسن انجام داد. مادر از اضافه کردن اظهار نظرهای تند و تیز و نیشدار یا سرزنشهای مادرانه غیر مفید پرهیز کرد. مادر مارتین در این رابطه می گوید: «وسوسه شدم به او بگویم که دفعه بعد مواظب باش، اما وقتی دیدم که چقدر از

17. Larry

۱۸. «سنت» یا «cent» معادل يك صدم دلار آمریکایی است.

19. Martin

20. sponge

سکوت نیکوکارانه و محبت آمیز من ممنون است، چیزی بر زبان نیاوردم. سابق بر این، دعوا و مراغه ای که سرشیر ریخته شده براه می افتاد، کل آن روزمان را خراب می کرد و دیگر حال و حوصله ای برای کسی باقی نمی ماند.»

## کارها چگونه غلط از آب در می آیند؟

در بیشتر خانه ها، توفانهایی که بین والدین و کودکان صورت می گیرد، توالی قابل پیش بینی و منظمی دارند. وقتی کودک کاری را «اشتباه»<sup>۲۱</sup> انجام می دهد یا چیزی را «اشتباه» می گوید و یکی از والدین بارتار یا گفتار توهین آمیز و اکثشی از خود نشان می دهد، کودک با گفتار یا رفتاری بدتر پاسخ می دهد و سپس مادر و یا پدر با تهدیدهای فریاد آمیز یا تنبیه خودخواهانه<sup>۲۲</sup> مقابله می کند. و همین طور این مشاجره که در آن، هر یک هر چه می خواهد به دیگری می گوید، ادامه پیدا می کند.

«ناتانیل»<sup>۲۳</sup> نه ساله داشت با یک فنجان چای خالی بازی می کرد.

مادر: «آخر آن را خواهی شکست. تو همیشه چیزها را می شکنی.»

«ناتانیل»: «نه خیر، نمی شکنم.»

درست در همان هنگام، فنجان از دست «ناتانیل» افتاد و شکست.

مادر: «تورا به خدا نگاه کن. آخر تو چقدر احمقی، پسر. تو همه چیزهای این خانه را داری

یکی یکی می شکنی.»

«ناتانیل»: «پس، تو خودت هم احمقی. تو ریش تراش برقی بابا را شکستی.»

مادر: «به مادرت گفتی احمق! تو خیلی بی ادبی.»

«ناتانیل»: «خودت بی ادبی. تو بودی که اولش به من گفتی احمق.»

مادر: «دیگر نشنوم حرفی بزنی ها! زود برو تو اتاق، زود!»

«ناتانیل»: «برو بابا، می خواهد مجبورم کند، هه!»

مادر مشاهده کرد که پسر کوچکش در مقابل قدرت او ایستاده است و مستقیماً مقاومت می کند؛ به همین خاطر عصبانی شد و پسرش را گرفت و با خشم و غضب شروع کرد به کتک زدنش. «ناتانیل» که سعی می کرد از دست مادرش فرار کند، او را هل داد طرف در شیشه ای اتاق؛ شیشه شکست و دست مادر را برید. «ناتانیل» خون را که دید وحشت کرد؛ از خانه بیرون دوید و تا دیروقت عصر آن روز به خانه بازنگشت. ناگفته پیداست که همه اعضای خانواده در اضطراب بودند. آن شب، هیچکس از آنها خوب نخوابید.

21. wrong

22. high-handed punishment

23. Nathaniel

اینکه «ناتانیل» بازی نکردن با فنجانهای خالی را یاد گرفت یا نگرفت، اهمیت چندانی نداشت بلکه این مهم بود که این کودک درباره خودش و مادرش درسی منفی و مخرب آموخت. اکنون سؤال ما این است: آیا این دعوا و مرافعه ضروری بود؟ آیا این جنگ و جدل اجتناب ناپذیر بود؟ آیا این امکان دارد که در این قبیل حوادث شخص عاقلانه تر رفتار کند؟

مادر وقتی دید که فرزندش فنجان را می غلتاند، می توانست آن را از او بگیرد و جانشین مناسبتری برای فنجان، مثلاً یک توپ در اختیار او قرار بدهد تا کودک با آن بازی کند. یا وقتی فنجان شکست، می توانست پسرش را در جمع آوری تکه های فنجان شکسته یاری کند و همزمان با آن، درباره اینکه فنجانها بسادگی می شکند و اینکه چه کسی فکر می کرد که فنجان به این کوچکی چنین شلوغکاری بزرگی براه بیندازد، اظهار نظرها و توصیه هایی به او بکند. شگفتی ای که از چنین لحن آرام و ملایمی پدید می آمد، سبب می شد تا «ناتانیل» خودش را اصلاح کرده و به خاطر آن حادثه بدی که باعث بوجود آمدنش شده بود، عذرخواهی کند. «ناتانیل»، شاید با نبودن داد و فریاد و تنبیه، حتی این آمادگی فکری را می داشت تا پیش خود نتیجه بگیرد که فنجانها برای بازی ساخته نشده اند.

اتفاقات ناگوار ناچیز و ارزشهای اصلی - کودکان می توانند از اتفاقات ناگوار اما ناچیزی که روی می دهد، ارزشهای اصلی را یاد بگیرند. کودک ضرورتاً باید از والدینش بیاموزد که کدام اتفاقات صرفاً ناخوشایند و رنجش آورند و کدام اتفاقات، غم انگیز و فاجعه آمیز. بسیاری از والدین در برابر یک تخم مرغ شکسته طوری واکنش نشان می دهند که انگار با ساق پای شکسته ای مواجه هستند و یا با شیشه خرد شده یک پنجره طوری برخورد می کنند که گویی در برابر یک قلب خرد شده قرار گرفته اند. بدشانسهای جزئی را باید از این طریق به کودکان خاطر نشان کرد: «تو باز هم دستکشت را گم کرده ای. چه بد شد، آخر ما برای این دستکش تو پول داده بودیم. آدم افسوس می خورد، اما خوب، گم شدن یک دستکش هرگز بلا و مصیبت نیست. اشکالی ندارد.»

گمشدن یک دستکش و یا پاره شدن یک پیراهن نباید باعث تندخویی والدین شود.

### صفات توهین آمیز: ۲۴ محتوای یک اسم چیست؟

صفات توهین آمیز، همچون تیرهای سمی، بایستی فقط بر علیه دشمنان بکار گرفته شوند، نه بر علیه بچه های کوچک وقتی یکی می گوید: «این چه صندلی زشتی است»، اتفاقی برای آن صندلی نمی افتد. نه اهانتی به صندلی می شود و نه مایه شرمساری آن فراهم می آید. صندلی در

همان حال خودش باقی می ماند گویی که آن صفت زشت بکار رفته درباره اش تأثیری به حال او ندارد. با وجود این، وقتی به کودک می گویند که زشت، احمق یا دست و پاچلفتی است، به طور حتم اتفاقی برای او می افتد. در بدن و در روح او واکنشهایی پدید می آید. در درون او، انزجار و خشم و نفرت ایجاد می شود. کودک خیال انتقام<sup>۲۵</sup> پیدا می کند و نسبت به این خیالات انتقام آمیز خود احساس گناه می کند و از این احساس گناه او نیز، اضطراب و تشویش پدیدار می شود. و شاید رفتار نامطلوب و عوارضی هم در او بوجود بیاید (رک - فصل هفتم)

به طور خلاصه، رشته ای از واکنشها پدید می آید که سبب می شود کودک و والدینش دچار تیره روزی و بدبختی شوند.

وقتی به کودک گفته می شود که دست و پاچلفتی<sup>۲۶</sup> است، این امکان وجود دارد که وی ابتدا با جواب «نه، من دست و پاچلفتی نیستم»، مقابله کند، اما بیشتر مواقع، کودک گفته والدینش را باور می کند در نهایت خودش را آدمی دست و پاچلفتی بحساب می آورد. وقتی کودک برحسب تصادف زمین می خورد، ممکن است با خودش چنین بگوید: «تو خیلی دست و پاچلفتی هستی.» از آن به بعد، وی شاید از موقعیتهایی که مستلزم چابکی و چالاکی<sup>۲۷</sup> هستند، پرهیز کند زیرا بر این باور است که خیلی دست و پاچلفتی است و نمی تواند در این موقعیتهای موفق شود.

وقتی والدین و معلمان پشت سرهم به کودک می گویند که خنگ و احمق<sup>۲۸</sup> است، وی بالاخره این نظر را باور می کند و پس از آن، قبول می کند که برآستی خنگ و احمق است. وی سپس تلاشهای ذهنی را رها می کند، زیرا این احساس را دارد که برای مورد تمسخر دیگران واقع نشدن باید از رقابت و مسابقه دوری کند. وی می بیند که برای کسب امنیت و آرامش خود نباید تلاش (کند؛ وی در زندگی از این شعار پیروی خواهد کرد: «اگر تلاش نکنم، شکست نخواهم خورد.»)

### چگونه از خشم خود استفاده کنیم؟

وقتی بچه بودیم به ما نیاموختند که چگونه با خشم<sup>۲۹</sup> به عنوان واقعیتی از زندگی برخورد کنیم. ما را وادار کرده بودند که وقتی خشمگین می شویم، احساس گناه بکنیم و وقتی ابراز خشم می کنیم، خودمان را گناهکار بحساب آوریم. این عقیده را در ذهنمان جاداده بودند که خشمگین

25. fantasies of revenge.

26. clumsy

27. agility

28. stupid

29. anger

بودن یعنی بدبودن. در واقع خشم تنها يك گناه نبود، بلکه جنایت هم بحساب می آمد. ما سعی می کنیم در رفتار با کودکان خود بردباری بخرج بدهیم؛ در واقع، آن قدر بردباری بخرج می دهیم که احساس می کنیم داریم منفجر می شویم. می ترسیم که خشممان آسیبی به فرزندانمان برساند، به همین خاطر، همان گونه که يك غواص نفش را در آب حبس می کند، خشممان را در درون خود حبس می کنیم. با وجود این، در هر کدام از آن دو نمونه بردباری و یا خشم، انجام این کار حد و اندازه ای دارد.

خشم، همچون سرماخوردگی معمولی، مشکلی است که باردیگر روی می دهد. شاید ما از آن خوشمان نیاید، اما نمی توانیم آن را نادیده بگیریم. ما شاید در باطنمان از آن آگاه باشیم ولی نتوانیم از بروز آن جلوگیری کنیم خشم در زمانهای متوالی و موقعیتهای قابل پیش بینی طغیان می کند، با وجود این، همیشه ناگهانی و غیر منتظره بنظر می رسد. اگرچه ممکن است زمان خشم طولانی نباشد، اما خشم در آن لحظه، همیشگی و فناپذیر به نظر می آید.

وقتی از کوره در می رویم و خلق و خوی معمولی خود را از دست می دهیم، طوری عمل می کنیم که گویی سلامت فکری خود را از دست داده ایم. به فرزندان خود چیزی می گوئیم و یا طوری با آنها برخورد می کنیم که وقتی بخواهیم همان رفتار را در برابر دشمنان درپیش بگیریم، ابتدا تردید می کنیم. به آنها فحش می دهیم، بر سرشان داد می کشیم و آنها را مورد حمله قرار می دهیم. و وقتی جارو جنجال به پایان می رسد، احساس گناه می کنیم و به طور جدی تصمیم می گیریم که هرگز این کار را تکرار نکنیم. اما چیزی نمی گذرد که خشم دوباره ظاهر می شود و مقاصد و نیات يك مارا بی اثر می سازد. و بار دیگر، به آنها که زندگی و دارایی مان را صرف آسایش و سعادشان کرده ایم، وحشیانه حمله ور می شویم.

تصمیمهایی که ما می گیریم تا دوباره خشمگین نشویم، نه تنها پوچ هستند بلکه از آن هم بدتر، آتش خشم را بیشتر دامن می زنند. خشم، همچون يك گردباد، واقعیتی از زندگی است که وجود آن را باید پذیرفت و آنگاه برای مقابله با آن آماده شد. خانه صلح آمیز و بدون جنگ، همچون دنیای بی جنگ مورد امید، از این طریق حاصل نمی شود که تغییری ناگهانی در ماهیت بشر فراهم آید و دنیا گلستان شود. برای ایجاد صلح و آرامش در خانه می بایست از يك سری روشها و روندهای حساب شده استفاده کرد و بدین ترتیب تنش<sup>۳۰</sup>ها را پیش از آنکه به انفجار ختم شوند، کاهش داد.

در تربیت کودک، خشم والدین هم سهمی برای خودش دارد. در واقع، اگر والدین نتوانند در لحظاتی معین خشمگین بشوند، نشان خواهند داد که نسبت به کودکان بی تفاوت هستند. بروز ندادن خشم از طرف والدین خوبی آنها را ثابت نمی کند. روی هم رفته، والدینی که نسبت به

فرزندشان بی تفاوت نیستند، نمی توانند از خشم پرهیز کنند. کودکان نمی توانند در برابر طغیانهای خشم که همراه با بی حرمتی است بی تفاوت باشند و آن را تحمل کنند اما می توانند خشمی را که می گوید: «صبر من هم اندازه ای دارد»، تحمل و درک کنند.

خشم برای والدین احساس گرانبها و با ارزشی است، برای آنکه ارزشی که خشم دارد، تمام و کمال بدست آید، بایستی از آن سود جست. خشم نباید طوری بکار گرفته شود که وقتی ابراز شد، شدت آن افزایش یابد. به عبارتی دیگر، مداوا نباید بدتر از خود بیماری باشد. خشم طوری باید ابراز شود که تسکین خاطری برای والدین باشد، بینشی در کودک ایجاد کند و هیچ زبانی برطرفین وارد نیاورد، بدین خاطر، نباید در میان جمع دوستان کودک بر سر او داد بکشیم زیرا او بیشتر بد رفتاری کرده و لجاجت بخرج خواهد داد در نتیجه این عکس العمل او، ما را بیشتر خشمگین خواهد ساخت. قصد ما این نیست که دائماً باعث بوجود آمدن امواج خشم و مخالفت و انتقامجویی شویم و این امواج را ابدی سازیم. برعکس، ما قصد داریم که طرف مقابل منظورمان را درک کند و آنگاه بگذاریم که ابرهای طوفان انگیز محو شوند و از میان بروند.

سه مرحله برای تثبیت اثر خشم - برای اینکه در اوقات صلح و آرامش، خودمان را برای اوقات فشار و سختی آماده سازیم، بایستی از حقایق زیر آگاه باشیم:

- ۱- باید این واقعیت را بپذیریم که کودکان گاهی باعث خشمگین شدن ما خواهند شد.
- ۲- ما حق داریم که از خشم استفاده کنیم، بدون اینکه احساس گناه و یا شرمساری کنیم.
- ۳- ما حق داریم که احساسمان را بیان کنیم، مگر زمانی که از این طریق آسیبی به کسی برسد. ما می توانیم احساسات خشم آمیزمان را بروز دهیم، با این شرط که به شخصیت و وجود درونی کودک بی حرمتی نکنیم.

ما بایستی برای استفاده صحیح از خشم، اصول فوق را بکار ببریم. نخستین مرحله در مسلط شدن احساسات آشفته این است که آنها را با صدای بلند و به اسم بر زبان آوریم. این کار ما به عامل خشم هشدار می دهد که رفتارش را اصلاح کرده و احتیاط کند:

«احساس آزرده گی می کنم.»

«احساس غضب می کنم.»

اگر این اظهار نظرها و چهره درهم کشیده ما آرامش مورد نظرمان را پدید نیاوردند و عامل خشم، رفتار خود را اصلاح نکرد، این بار خشم خود را با شدت فزاینده ای بیان می کنیم:

«احساس خشم می کنم.»

«احساس خشم زیادی می کنم و دارم از کوره در می روم»

«احساس خشم بسیار زیادی می کنم و دیگر طاقتم تمام شده.»

«دارم از خشم منفجر می شوم، دارم منفجر می شوم.»

گاهی اوقات همین که دربارهٔ احساساتمان فقط اظهار نظر بکنیم و توضیحی ندهیم، کودک را از بدرفتاری باز می‌داریم. در مواقعی دیگر شاید لازم شود که از مرحلهٔ سوم هم استفاده بعمل آوریم. در این مرحله، ما دلیل خشم خود را بیان می‌کنیم، تا واکنشهای درونیمان را خاطر نشان سازیم و اعمالی را که خواستار انجامشان هستیم، معین کنیم:

«وقتی می‌بینم کفشها، جورابها، پیراهنها، کت و شلوار و کاپشنت همه جای خانه پخش و پلا هستند، عصبانی می‌شوم، آن وقت دلم می‌خواهد پنجره را باز کنم و همهٔ این آت و آشغالها را بریزم وسط خیابان.»

«وقتی می‌بینم تو برادرت را می‌زنی، عصبانی می‌شوم. در درونم آنقدر حرص می‌خورم که احساس می‌کنم دارم منفجر می‌شوم.» «وقتی می‌بینم شام که تمام شد همگی می‌روید سراغ تلویزیون و شستن این بشقابها و قابلمه‌های کثیف را می‌گذارید به عهدهٔ من، احساس می‌کنم که می‌خواهم جنایتی مرتکب شوم! آن قدر عصبانی می‌شوم که احساس می‌کنم از سرم دود بلند می‌شود و آتش می‌گیرم! آن وقت دلم می‌خواهد این ظرفها را یکی یکی بردارم و پرت کنم سمت تلویزیون و آن را بشکنم.»

«وقتی صدایتان می‌کنم که بیایید شامتان را بخورید و شما نمی‌آید، حسابی عصبانی می‌شوم. با خودم می‌گویم: من غذای خوبی پخته‌ام و دلم می‌خواهد قدرش را بدانند، نه اینکه دلسردم کنند و تو ذوقم بزنند.»

این روش به والدین امکان می‌دهد که خشم و غضبشان را از خود بیرون بریزند، بدون اینکه صدمه‌ای به کسی بزنند. از این طریق، نه تنها آسیبی به کسی نمی‌رسد برعکس، نشان داده می‌شود که چگونه باید خشم را به صورتی بی‌خطر بروز داد. کودک شاید یاد بگیرد که خشم خود او یک پدیدهٔ وحشتناک و فاجعه‌آمیز نیست، و نیز یاد بگیرد که می‌تواند خشمش را بروز دهد بدون اینکه آسیبی به کسی برساند. در یاد دادن این درس، ابراز خشم از طرف والدین صرفاً کافی نیست، بلکه والدین بایستی کانال‌های قابل قبول را جهت بروز احساسات به کودکانشان نشان دهند و نیز به آنها بگویند که راههای بدون خطر و قابل احترام برای ابراز خشم چیست. دربارهٔ این مسئله که برای احساسات مخرب چه جانشینهای مناسبی بیابیم، در فصل پنجم به طور مفصل شرح خواهیم داد.





## فصل سوم

### پرهیز از الگوهای متناقض

الگوهای معینی که برای برقراری ارتباط با کودکان بکار می‌رود تقریباً همیشه متناقض هستند، یعنی بر عکس هدف و منظور ما نتیجه می‌دهند؛ این الگوها نه تنها ما را در دستیابی به اهداف درازمدت‌مان یاری نمی‌کنند، بلکه غالباً خرابکاری هم در خانه بوجود می‌آورند. الگوهای متناقض در تربیت کودک شامل این موارد می‌شود: تهدیدها، رشوه‌ها، وعده‌ها، سخنان نیشدار و طعنه‌آمیز، موعظه و سخنرانی دربارهٔ دروغ‌گویی و دزدی و آموزش ادب با بی‌ادبی و بی‌احترامی.

#### تهدیدها<sup>۲</sup>

دعوت به بدرفتاری = وقتی کودکان را تهدید می‌کنیم، در واقع آنان را دعوت می‌کنیم که عمل ممنوع شده را دوباره انجام دهند. وقتی به کودک می‌گوییم: «اگر تو یکبار دیگر آن کار را انجام بدهی...» او واژه‌های «اگر تو» را نمی‌شنود. او فقط این قسمت از حرف ما را می‌شنود که «یکبار دیگر آن کار را انجام بده.» بعضی وقتها، کودک این گفته را این گونه تفسیر می‌کند: «مادر انتظار دارد که من یکبار دیگر این کار را انجام بدهم، وگرنه ناامید خواهد شد.»

این قبیل هشدارها - که شاید از نظر بزرگسالها معقول باشند - نه تنها دردی را دوا نمی‌کنند،

---

1. self-defeating

2. threats

بلکه کار را بدتر هم می کنند. با این قبیل هشدارها می توان اطمینان داشت که آن عمل مخرب و نفرت انگیز دوباره انجام خواهد شد. هشدار، خود مختاری<sup>۳</sup> کودک را به مبارزه دعوت می کند. اگر کودک نسبت به خودش احترام قایل باشد، بایستی دوباره نافرمانی کند تا بخودش و به دیگران نشان دهد که آدم بزدل و ترسویی<sup>۴</sup> نیست.

«اولیور»<sup>۵</sup> پنجساله با وجود هشدارهای بسیار، پرتاب توپ به سمت پنجره را ادامه داد. سرانجام مادرش گفت: «اگر این توپ یکبار دیگر به پنجره بخورد، روزگارت را سیاه خواهم کرد. خیالت راحت باشد.» یک دقیقه بعد، صدای شکستن شیشه به مادر گفت که هشدار او چه تأثیری داشته است صحنه ای را که پس از این تهدیدها، وعده ها، و بدرفتاری<sup>۶</sup> متوالی بوجود آمد، می توان با آسانی در خیال مجسم کرد. بعکس، حادثه زیر تصویری است از برخورد مؤثر با بدرفتاری بدون توسل به تهدیدها.

«پیتر»<sup>۷</sup> هفت ساله تفنگ بادی اش را به طرف برادر نوزادش گرفت و شلیک کرد. مادرش گفت: پیتر، به برادرت شلیک نکن به هدف شلیک کن «پیتر» باردیگر به برادرش شلیک کرد. مادر تفنگ را از او گرفت و به «پیتر» گفت: «به آدمها نباید شلیک کرد.»

مادر کاری را انجام داد که احساس کرد برای مراقبت از نوزادش و درعین حال برای حمایت از الگوهای رفتاری قابل قبول بایستی انجام دهد. «پیتر» عواقب اعمالش را بدون اینکه آسیبی به نفسش<sup>۸</sup> برسد، آموخت. راه حل های ارائه شده مشخص بودند: یا باید تنها به هدف شلیک کرد یا باید امتیاز داشتن تفنگ را از دست داد.

در این حادثه، مادر از بکارگیری آن راه های متداول پرهیز کرد. وی در راهی که آشکارا به شکست منتهی می شد، قدم نگذاشت: «بس کن، پیتر! کاری بهتر از این که به برادرت شلیک کنی بلد نیستی؟ نشانه ای بهتر از برادرت گیر نیاوردی؟ اگر یک بار دیگر این کار را بکنی، به ات می فهمانم، فقط یک بار دیگر آن وقت تفنگت را می گیرم.» پاسخی که کودک به این نوع تذکر می دهد، تکرار عمل ممنوع شده خواهد بود، مگر اینکه کودک، آدمی رام و سربزیر باشد. لازم به توضیح نیست که صحنه بعدی چه خواهد بود. هر پدر یا مادری می تواند براحتی آن را بازسازی کند.

3. autonomy

4. sissy

5. Oliver

6. misbehavior

7. Peter

8. ego

## رشوه ها

استدلال «اگر-آن وقت»<sup>۹</sup> - نوعی از برخورد هم هست که در آن، به طور آشکار به کودک گفته می شود که اگر کاری را انجام دهد یا ندهد، آن وقت به او پاداش خواهند داد. این نوع برخورد نیز همچون برخورد قبلی متناقض است:

«اگر با برادر کوچکت خوب باشی، آن وقت تو را به سینما خواهیم برد.»  
 «اگر بسترت را دوباره خیس نکنی، آن وقت من هم در عید يك دوچرخه برایت خواهم خرید.»

«اگر این شعر را یاد بگیری، آن وقت تو را به سفر خواهیم برد.»

این طرز برخورد «اگر-آن وقت» ممکن است کودک را گاهی برای رسیدن به اهداف فوری و کوتاه مدت تحریک کند. اما بندرت اتفاق می افتد که این نوع برخورد کودک را به سوی تلاشهای پیگیر و طولانی مدت سوق دهد. گفتار ما به او می فهماند که ما به توانایی او برای تغییر یافتن و بهتر شدن شك داریم. «اگر تو این شعر را یاد بگیری»، یعنی اینکه «مایقین نداریم که تو بتوانی.» «اگر تو دیگر بسترت را خیس نکنی»، یعنی اینکه «ما گمان نمی کنیم که تو بتوانی بسترت را خیس نکنی.» پادشاهایی هم که به عنوان رشوه به کودک داده می شوند، از لحاظ اخلاقی ایراد دارند. «دوروثی باروخ»<sup>۱۰</sup> از پسر بچه ای صحبت می کند که می گفت: «من این فکر را در سر مادرم نگه می دارم که بدخواهم بود و از این طریق چیزی را که می خواهم گیر می آورم. البته بعضی وقتها هم مجبورم راستی راستی بد باشم تا يك وقت مادر فکر نکند که بیخود و بیجهت به من باج می دهد.» این نوع استدلال ممکن است بزودی به دادوستد و رشوه گیری منجر شود و از کودک يك معامله گرسازد، معامله گری که در قبال کارهای «مثبت» و رفتارهای «خوب» خود تقاضای پاداش و اضافه حقوق دارد، یا در واقع رشوه می خواهد. برخی از والدین در برابر کودکانشان چنان مقید شده اند که جرأت ندارند دست خالی به خانه بیایند. بچه های این قبیل والدین عوض اینکه هنگام ورود پدر و مادرشان، با يك «سلام» گرم و صمیمانه به استقبالشان بروند، پشت سرهم داد می زنند که «برای من چیزی خریدی؟ خریدی؟ خریدی؟»

پاداشها<sup>۱۱</sup> آنگاه که از قبل خبر داده نشوند و کودک را غافلگیر کنند و آنگاه که نشانگر درک، شناخت و قدردانی والدین باشند، مفیدتر خواهند بود و لذت بیشتری خواهند داشت.

9. «if-then» fallacy

10. Baruch, Dorothy W. «New Ways in Discipline.» New York: Mc Graw-Hill Book Co., 1949

11. rewards

## وعده‌ها<sup>۱۲</sup>

**اعمال عادی و توقعات غیر واقعی** - به کودکان باید نه وعده داد و نه وعده از آنها گرفت. چرا وعده گرفتن و وعده دادن اینچنین منع می‌شوند؟ به این دلیل که روابط ما با فرزندانمان بایستی بر اساس اعتماد و اطمینان باشد. وقتی پدر و یا مادر برای تأیید گفته خود مجبور است وعده بدهد، یعنی دارد اقرار می‌کند که گفته «وعده داده نشده» اش اعتبار ندارد و قابل اعتماد نیست. وعده‌ها باعث می‌شوند که توقعات غیر واقعی در کودکان بوجود بیاید. وقتی به کودک وعده داده می‌شود که او را به باغ وحش ببرند، او آن وعده را يك تعهد بحساب می‌آورد و فکر می‌کند که براساس این تعهد، در روز موعود نه باران خواهد بارید، نه اتومبیل عیب و ایرادی پیدا خواهد کرد و نه خود او مریض خواهد شد. و از آنجا که زندگی سرشار از حوادث ناگوار و غیر منتظره است، کودکان احساس خواهند کرد که به آنها خیانت شده و متقاعد خواهند شد که به والدین نمی‌توان اعتماد کرد. دادخواهی و شکایت مکرر «ولی تو قول دادی!» به طور دردآوری برای والدین آشناست، والدینی که وقتی کار از کار گذشت می‌گویند ای کاش هرگز قول نداده بودند و با این شکایات مکرر برخورد نمی‌کردند.

نباید از کودکان وعده گرفت که در آینده رفتاری خوب داشته باشند یا رفتار بدشان را اصلاح کنند. وقتی کودک وعده‌ای ناخواسته می‌دهد، وعده‌ای که متعلق به خود او نیست، در واقع چکی بانکی می‌کشد که در آن بانک اصلاً حساب ندارد. ما نباید مشوق و محرك این قبیل اعمال فریب‌آمیز باشیم.

## سخنان نیشدار و طعنه‌آمیز

**مانعی صوتی<sup>۱۳</sup>** در برابر یادگیری - پدر یا مادری که در استفاده از سخنان نیشدار و طعنه‌آمیز استعداد ذاتی دارد، خطر و تهدیدی جدی برای سلامت روانی کودک بحساب می‌آید. این پدر یا مادر جادوگری است که از واژه‌ها استفاده می‌کند و با بیان این واژه‌ها مانعی در برابر ایجاد ارتباط مؤثر برقرار می‌کند و مانع از پدید آمدن رابطه‌ای مثبت بین پدر و یا مادر با کودک می‌شود. «آخر چند بار باید يك چیز را تکرار کنم، آخر چند بار؟ مگر تو کری؟ پس چرا گوشت به من نیست؟»

«تو خیلی بی ادبی. تو جنگل بزرگت کرده‌اند؟ می‌دانی. جنگل جایی است که تو به آن تعلق

داری.»

12. promises

13. sound barrier

«آخر توجه مرگت است؟ خنگ هستی یا اینکه دیوانه هم تشریف داری؟ می دانم، می دانم آخر و عاقبت کارت به کجا خواهد کشید!»

این نوع پدر یا مادر شاید حتی خبر ندارد که سخنان طعنه آمیز و کنایه دارش حملاتی هستند که برخوردی متقابل طلب می کنند.

این پدر و یا مادر آگاه نیست که با این اظهار نظرهای توهین آمیز، کودک را تحریک کرده و ذهن او را از نقشه های خیالی انتقام پر می سازند و در نتیجه باعث مسدود شدن راه ارتباطی بین خود او و کودکش می شوند.

سخنان نیشدار و طعنه آمیز و واژه های مبتذل تند و تیز<sup>۱۴</sup> هیچ سهمی در تربیت و پرورش کودک ندارند. بهترین کار این است که از اظهار نظرهایی همچون «حرفهای گنده تر از دهنتمی زنی» و «سرت خیلی باد دارد» و «چرا فکر می کنی از همه برتری؟» پرهیز کنیم و این حرفها را به کودک نزنیم. آگاهانه یا نا آگاهانه، ما نیایستی کودک را در نظر خودش و در نظر دوستانش، از مقامی که دارد پایین بیاوریم.

### سیاستی در مورد دروغگویی

وقتی کودکان دروغ می گویند، والدین از خشم برافروخته می شوند، بخصوص وقتی که دروغ آشکار است و دروغگویی تجربه. شنیدن پافشاری کودک در اینکه به رنگ دست نزده است یا شکلات را نخورده است، وقتی که صورت و پیراهنش خلاف گفته اش را می رسانند، بسیار خشم آور است.

کودکان چرا دروغ می گویند - گاهی اوقات کودکان بدین خاطر دروغ می گویند که اجازه ندارند حقیقت را بر زبان بیاورند. وقتی کودک به مادرش می گوید که از برادرش متنفر است، مادر شاید او را به خاطر این حقیقت گویی تنبیه کند. اگر همین کودک در آن لحظه برگردد و آشکارا به دروغ اظهار کند که حالا دیگر برادرش را دوست دارد، مادرش شاید به او پاداش بدهد و او را محکم در آغوش بگیرد و ببوسد. خوب، شما فکر می کنید این کودک چه نتیجه ای از این تجربه خواهد گرفت؟ وی نتیجه خواهد گرفت که آدم را به خاطر حقیقت گویی کتک می زنند، و به خاطر دروغگویی به آدم پاداش می دهند و نیز به این نتیجه می رسد که مادرش دروغگوهای کوچولو را دوست دارد.

ما اگر می خواهیم راستگویی و صداقت را به کودک یاد بدهیم، پس باید برای گوش دادن به حقایق تلخ به همان اندازه حقایق دلپسند زمینه داشته باشیم. اگر قرار است کودک صادق و راستگو

بار بیاید، پس نباید او را تشویق و تحریک کرد که درباره احساساتش دروغ بگوید، حال این احساسات چه مثبت باشند، چه منفی، و چه دمدمی مزاجی. کودک از واکنشهایی که ما در برابر احساسات بیان شده او نشان می دهیم، یاد می گیرد که آیا صداقت و راستگویی بهترین حقیقت است یا نه.

دروغهایی که حقایق را بیان می کنند - وقتی کودکان به خاطر گفتن حقیقت تنبیه می شوند، برای دفاع از خودشان دروغ می گویند. همچنین دروغ می گویند تا آنچه را که در واقعیت فاقد آن هستند، در خیال بدست آورند. دروغها بیان کننده حقایق مربوط به امیدها و دلهره ها هستند. دروغها آشکار کننده آن چیزی هستند که فرد می خواهد انجام دهد یا باشد. برای شنونده ای که خوب می فهمد، دروغها آنچه را که دروغگو سعی در پنهان کردنش دارد، آشکار می کنند. واکنش کامل و پخته نسبت به يك دروغ بیشتر بایستی درك مفهوم آن دروغ را منعکس سازد نه انکار مفهوم آن یا محکومیت فرد دروغگور - ما از طریق اطلاعاتی که از دروغها کسب می کنیم، می توانیم به کودک كمك کنیم تا واقعیتها را از افکار پوچ و خیالی تشخیص بدهد. وقتی پسر بچه ای به ما خبر می دهد که برای عید، قیل زنده ای را به عنوان هدیه سال نو دریافت کرده، اگر پاسخ دهیم: «تو دلت می خواست این طور بود»، مفیدتر خواهد بود تا اینکه دروغگویی او را ثابت کنیم و دست به انکار گفته او بزنیم. جملات زیر هم مفید هستند:

«تو دلت می خواهد يك قیل داشتی!»

«تو دلت می خواهد برای خودت يك باغ وحش داشتی!»

«تو دلت می خواهد يك جنگل پر از حیوان داشتی!»

«ببینم برای عید چه چیزی هدیه گرفتی؟»

دروغهایی که محرك داشته اند - والدین نباید سؤالاتی از کودکان بکنند که کودک به منظور دفاع از خود پاسخ دروغ به آنها بدهد. کودکان از اینکه پدر و یا مادر از آنها سؤال و پرس وجو کنند متنفرند؛ بخصوص هنگامی که گمان می کنند والدینشان از قبل پاسخها را می دانند. کودکان از سؤالاتی که نقش دام را دارند بیزارند، سؤالاتی که وادارشان می کند یا ناشیانه دروغ بگویند و یا حقیقت را بر زبان بیاورند و خجالت بکشند.

«جان»<sup>۱۵</sup> هفت ساله تفنگ نویی را که پدرش برای او خریده بود، شکست. او از این اتفاق وحشت زده شد و تکه های تفنگ شکسته را در زیرزمین خانه پنهان کرد. وقتی پدر آنها را یافت، بالحنی عصبانی چند سؤال از «جان» کرد که سرانجام به يك فاجعه منجر شد:

پدر: «تفنگی که تازه برایت خریدم کجاست؟»

«جان»: «يك جا همین دور و برها.»

پدر: «ندیدم که باهاش بازی کنی.»

«جان»: «من نمی‌دانم کجاست.»

پدر: «برو پیدایش کن. می‌خواهم آن را ببینم.»

«جان»: «شاید یکی آن را دزدیده.»

پدر: «ای دروغگوی لعنتی! تو تفنگ را شکستی! خیال نکن که می‌توانی ازش قسر در بروی. توی این دنیا يك چیز هست که من ازش متتفرم و آن هم دروغ است.»

و سپس پدر کتکی به «جان» زد که او مدت زیادی به یاد داشت.

این جنگ و جدل غیر ضروری بود. به جای آنکه دزد و پلیس بازی کنند، خیلی مفیدتر بود که پدر به پسرش چنین می‌گفت:

«این طور که می‌بینم تفنگ نویت را شکسته‌ای.»

«زیاد دوام نیاورد.»

«حیف شد. تفنگ گران قیمتی بود.»

کودک شاید چند درس با ارزش می‌آموخت: «پدر درك می‌کند. من می‌توانم مشکلاتم را به او بگویم. من باید از هدیه‌هایش بیشتر مواظبت کنم.»

## برخورد با دروغ‌گویی و عدم صداقت کودک

خط مشی ما در برابر دروغ‌گویی مشخص است: از يك طرف ما نباید باز پرس بازی در بیاوریم و کودک را همی سؤال پیچ کنیم و موضوع را بزرگ جلوه دهیم. از طرفی دیگر، باید حتماً و بدون تردید رك و پوست کنده حرف بزنیم. وقتی بی‌می‌بریم که از زمان برگشت کتابی که کودک از کتابخانه گرفته بود، گذشته و کودک هنوز کتاب را به کتابخانه پس نداده، ما نباید بپرسیم که «کتاب را برگردانده‌ای به کتابخانه؟ مطمئنی؟ پس چه شده که کتاب هنوز این جا مانده؟» بلکه به جای آن، چنین خاطر نشان می‌کنیم: «مثل اینکه از زمان برگشت این کتاب به کتابخانه گذشته.»

وقتی از مدرسه اطلاع می‌دهند که بچه‌مان در امتحان ریاضی اش مردود شده، نباید از او بپرسیم: «در امتحان ریاضی قبول شدی؟ مطمئنی؟ خوب، این دفعه دیگر دروغ دردت را دوا نخواهد کرد! ما با معلمت صحبت کردیم و دانستیم جناب عالی با چه وضعی مردود شدی.»

در عوض، به طور صریح و پوست کنده به فرزندمان می‌گوئیم: «دبیر ریاضی ات به ما گفت که تو در امتحان نمره قبولی نیاورده‌ای. ما به خاطر این مسئله نگرانیم و نمی‌دانیم چه کمکی از دستان بر می‌آید تا برایت انجام بدهیم.»

خلاصه، ما کودک را تحريك نمی‌کنیم تا برای دفاع از خودش دروغ بگوید و نیز، آگاهانه



برای کودک فرصت ایجاد نمی‌کنیم که دروغ بگوید. وقتی کودک قطعاً دروغ می‌گوید، واکنش مانناید غیر اخلاقی و دارای هیجان شدید باشد، بلکه باید واقعی و دور از احساس باشد. ما می‌خواهیم کودکان بدانند که نیازی ندارد به ما دروغ بگوید.

## دزدی

برای بچه‌های خردسال، به خانه آوردن چیزهایی که مال خودشان نیست، امری عادی بحساب می‌آید. وقتی «دزدی»<sup>۱۶</sup> کشف می‌شود، این نکته اهمیت دارد که از نصیحت کردن و نمایش اجرا کردن پرهیز کنیم. کودکی را که دزدی کرده است می‌توان بدون اهانت به شخصیت او، به راه راست هدایت کرد. بالحنی ملایم و محکم به او می‌گوییم:

«این کامیون مال یک نفر دیگر است، ببر و به خودش بده.»

«این تفنگ مال تو نیست. ببر به صاحبش پس بده.»

وقتی کودک آب نباتی را «می‌دزد» و در جیبش می‌گذارد، بهترین کار این است که احساساتی نشویم و با او کاملاً منطقی برخورد کنیم: «این آب نباتی که در جیب چپ توست، باید بماند در این مغازه.» اگر کودک داشتن آب نبات را انکار می‌کند، ما اشاره‌ای می‌کنیم و دوباره همان حرف را می‌زنیم: «آب نباتی که در این جیب توست، مال این مغازه است، آن را بگذار سر جایش.» اگر او قبول نکرد، آب نبات را از جیبش در می‌آوریم و درضمن به او می‌گوییم: «این آب نبات متعلق به این مغازه است، باید اینجا بماند.»

سؤال اشتباه و گفتار صحیح - وقتی مطمئن هستید که کودکان از لای کتاب شما پول دزدیده است، بهترین کار این است که از او سؤال نکنید. و درباره‌ی این کار به او چنین بگویید: «تو یک اسکناس از لای کتاب من برداشتی. پشش بده.» وقتی پول پس گرفته می‌شود، بالحنی محکم به او بگویید: «هروقت که پول لازم داری از من بخواه، و آن وقت درباره‌اش صحبت خواهیم کرد.» اگر کودک منکر عملش شد با او جر و بحث نمی‌کنیم یا مصرانه از او نمی‌خواهیم که اعتراف کند؛ به او می‌گوییم: «تو آن پول را برداشتی، پشش بده.» اگر کودک قبلاً پول را خرج کرده باشد، بحث مابایستی روی راههای بازپرداخت و کارهای سخت و طاقت فرسایی که او باید در عوض اینکارش انجام دهد، تمرکز یابد و یا از مقدار پولی که به عنوان پول توجیبی به او می‌دهند، کاسته شود.

این نکته مهم است که از «دزد» و «دروغگو» نامیدن کودک پرهیز کنیم و یا برای او پیشگویی نکنیم که آخر و عاقبت بدی در انتظارش هست. مفید نیست که از کودک بپرسیم: «چرا این کار را

کردی؟» او شاید خودش نداند که محرك وانگیزه<sup>۱۷</sup> اصلی این کارش چه بوده، و پا فشاری ما در اینکه بگوید «چرا» فقط سبب خواهد شد که کودک دروغی دیگر بگوید. خاطر نشان کردن اینکه از کودک انتظار دارید نیاز پولی اش را با شما درمیان بگذارد، مفیدتر خواهد بود:

«از اینکه به من نگفتی پول لازم دارم ناامید شدم.»

«وقتی پول لازم داری، بیا و به من بگو. درباره اش صحبت خواهیم کرد.»

اگر کودکان شیرینی هایی را که از خوردنش ممنوع شده بود خورده است، و حالا روی صورتش سبیلی از شکر دارد، این قبیل سؤالات را از او نپرسید:

«کسی شیرینی ها را از این ظرف برداشت؟»

«تو تصادفاً ندیدی که کی آنها را برداشت؟ تو یکی از آنها را خوردی؟ مطمئنی؟»

این قبیل سؤالات معمولاً کودک را وادار به دروغ گفتن می کند، و وضع را دشوارتر و والدین را ناراحت می سازد. یعنی علاوه بر اینکه به خاطر خوردن شیرینی ها ناراحت هستیم به خاطر دروغگویی هم ناراحت می شویم، که این آخری بدست خودما بوجود می آید. اصل این است که وقتی جواب را می دانیم، سؤال نکنیم. بهتر است صاف و ساده چنین بگوییم: «پسرم، تو شیرینی ها را خوردی. من به تو گفتم که آنها را نخور. من به خاطر این کار تو هم عصبانی ام و هم ناامید.»

گفتار آخر مجازات کافی و مطلوب را پی ریزی می کند. این گفتار کودک را ناراحت ورنجور باقی می گذارد و در کودک این احساس مسئولیت را ایجاد می کند که برای جبران بد رفتاری خود کاری انجام دهد.

## آموزش ادب با بی ادبی یا مؤدبانه؟

نمونه های خصوصی و آداب عمومی - ادب، هم يك صفت شخصیتی است و هم يك مهارت اجتماعی؛ ادب از این طریق کسب می شود که کودکان با والدین خود همانندی کنند و نیز از راه تقلید از والدین بدست می آید. تحت تمام شرایط، ادب باید مؤدبانه به کودک آموخته شود. با این حال، والدین بارها و بارها ادب را با بی ادبی و بی احترامی به کودک یاد می دهند. وقتی کودک فراموش می کند که بگوید «متشکرم»، والدین آن را در حضور دیگران به او گوشزد می کنند، که این کار خودش بی احترامی است. والدین شتابان به کودکان یادآوری می کنند که بگوید «خداحافظ» حتی قبل از اینکه خودشان خداحافظی کرده باشند.

«رابرت»<sup>۱۸</sup> شش ساله بتازگی هدیه بسته بندی شده ای را دریافت کرده بود. وی سرشار از کنجکاوی بود و آن را می فشرد تا بفهمد داخل آن بسته چیست.

مادر: «رابرت، پس کن! داری هدیه را خراب می کنی! وقتی هدیه می گیری باید چه بگویی؟»

«رابرت» (با عصبانیت): «از شما ممنوم!»

مادر: «حالا شدی يك پسر خوب.»

مادر می توانست این مسئله را با بی ادبی کمتر و تأثیری بیشتریاریاد بدهد. اومی توانست چنین بگوید: «ممنوم، عمه پاتریشیا،<sup>۱۹</sup> که این هدیه دوست داشتنی را به من دادی.» قابل تصور بود که «رابرت» به دنبال گفته مادرش خود نیز تشکر کند. اگر «رابرت» این کار را نکرده بود، در این صورت مادر می توانست بعدها که با هم تنها شدند، موضوع آداب و رسوم عمومی را به او خاطرنشان کند. مادر می توانست بگوید: «از با ملاحظه بودن عمه پاتریشیاست که به فکر تو باشد و برای هدیه بخرد. بیا يك یادداشت برایش بنویسیم وازش تشکر کنیم. او خوشحال خواهد شد که ببیند ما هم به فکرش بودیم.»

این نوع رفتار درعین حال که از سرزنش و توبیخ مستقیم پیچیده تر است، کارایی و تأثیر بیشتری هم دارد. ظرافتهای موجود در هنر زندگی را نباید با پتك وارد سر کودک کرد. وقتی کودکان گفتگوی بزرگترها را قطع می کنند، بزرگترها معمولاً با خشم و عصبانیت واکنش نشان می دهند: «بی ادب نباش! حرف کسی را قطع کردن بی ادبی است!» با این حال، قطع کردن صحبت قطع کننده هم بی ادبی است. والدین نباید در روش ادب کردن کودک، خودشان هم بی ادب باشند. شاید بهتر باشد که این طور بگوییم: «من دوست دارم حرفم را تمام کنم. من که تمام کردم، آن وقت نوبت توست.»

اگر به کودک بگوییم که بی ادب است، هر مقصود خوبی هم که داشته باشیم کاری از پیش نخواهیم برد، برخلاف آنچه که ما بدان امید داریم، این نوع برخورد، کودک را به سوی بی ادب بودن سوق می دهد. خطر این است که کودک ارزیابی مارا مبنی بر بی ادب بودنش خواهد پذیرفت و در ساختن تصویری از خود،<sup>۲۰</sup> بخشی را به این ارزیابی اختصاص خواهد داد. هر بار که فکر کند پسر بی ادبی است، از این تصویر پیروی خواهد کرد. فقط برای پسر بچه های بی ادب طبیعی است که بی ادبانه رفتار کنند.

به منزل دوستان و آشنایان که می رویم و ملاقاتشان می کنیم، فرصتهایی هم بدست

18. Robert

19. Aunt Patricia

20. self-image

می آوریم تا ادب<sup>۲۱</sup> را به کودکان نشان بدهیم. این دیدار بایستی برای والدین و کودک آنها مطبوع و خوشایند باشد. این خواسته، زمانی به بهترین وضع جامه عمل بخود می گیرد که مسئولیت رفتار کودک بر دوش خود کودک و میزبان نهاده شود. (کمک خود ما هم این خواهد بود که درکمان از آرزوها و احساسات کودک را بیان کنیم و این درک را به او نشان بدهیم).

کودکان یاد می گیرند که ما از سرزنش و توبیخ آنان در منازل دیگران نفرت داریم؛ به همین خاطر، از طرف ما که اطمینان کسب می کنند، در این جور جاها تصمیم می گیرند که رفتارشان را نشان دهند و شلوغ بازی درآورند. این استراتژی آنها فقط از يك طریق به نحو احسن خنثی می شود؛ اینکه اجازه بدهیم میزبان ما قوانین و اصول خانه خودش را برقرار سازد و آنها را به اجرا دریاورد. وقتی کودک در خانه «عمه ماری»<sup>۲۲</sup> روی مبلها می پرد، باید بگذاریم خود عمه «ماری» تصمیم بگیرد که آیا روی مبل می پرند یا نه، و بگذاریم همان «عمه ماری» از کودک بخواهد که حد را رعایت کند. وقتی دیگران از کودک رعایت حدود خانه را طلب می کنند، امکان بیشتری وجود دارد که کودک اطاعت کند. مادر که از وظیفه انضباطی اش فراغت یافته است، می تواند با تأکید دوباره آن حد<sup>۲۳</sup> به طور خصوصی و در خلوت، کمکی کرده باشد: «اینها اصول و قوانین اینجا هستند.»

این روش فقط زمانی می تواند بکار گرفته شود و مفید باشد که میزبان و مهمان حد و حدود همدیگر را بشناسند و درباره حدود مسئولیتشان توافق داشته باشند. این مسئولیت مادر (مهمان) است که از نقش انضباطی خود موقتاً چشم پوشی کند. و این حق فرد میزبان است که بخواهد قوانین خانه اش اجرا شوند. مادر با عدم مداخله بی جا و بی موقع به کودک کمک می کند تا واقعیت و اصل آن موقعیت را بفهمد و درک کند.

---

21. politeness

22. Aunt Mary

23. limit



## فصل چهارم

# مسئولیت<sup>۱</sup> و استقلال<sup>۲</sup> در کودکان

### مسئولیت - کارهای روزمره و ارزشها

والدین در همه جا به دنبال راههایی برای آموختن مسئولیت به کودکان هستند. در بیشتر خانه‌ها، انتظار می‌رود که ارجاع کارهای روزمره به کودک راه حلی برای این مشکل باشد. والدین بر این باورند که خالی کردن ظرفهای زباله و زدن چمنهای باغچه تأثیر بخصوصی در ایجاد احساس مسئولیت در کودکان دارند؛ همچنین براین باورند که شستن ظرفها و مرتب کردن تختخوابها بنابه دلایلی در دخترها احساس مسئولیت را پایه‌ریزی می‌کند. این قبیل کارهای روزمره گرچه عملاً برای اداره خانه مهم هستند، ولی شاید هیچ تأثیر مثبتی در ایجاد احساس مسئولیت در کودکان نداشته باشند. برعکس، در برخی منازل، انجام وظایف روزانه به زدو خوردهایی منجر می‌شود که هم برای والدین و هم برای کودکان خشم و اندوه ببار می‌آورد. این امکان هست که پافشاری در اجرای تحمیلی<sup>۳</sup> کارهای روزمره، به اطاعت کودک و حیاطها و آشپزخانه‌های تمیزتر منجر شود، ولی این امکان نیز هست که همین پافشاری تحمیلی تأثیر نامطلوبی در شکل‌گیری شخصیت کودک برجای بگذارد.

- 
1. responsibility
  2. independence
  3. forceful insistence

واقعیت آشکار این است که نمی‌توان مسئولیت را به کسی تحمیل کرد. مسئولیت فقط در درون فرد ریشه دارد و از آنجاست که رشد می‌کند و ارزشهایی که آن فرد در خانه و در اجتماع کسب می‌کند، آن را رشد و جهت می‌دهد. احساس مسئولیتی که برپایه ارزشهای مثبت استوار نشده است، می‌تواند ضد اجتماعی و ویرانگر باشد. افراد اوباش و لوطی‌های محله در رابطه با یکدیگر و دارودسته‌شان بسیار وظیفه‌شناس هستند و از احساس مسئولیت بالایی برخوردارند. به عنوان مثال، اعضای گروه مافیا<sup>۴</sup> حتی اگر جانشان هم در خطر باشد وظیفه خود را انجام می‌دهند؛ آنان اوامر را اجرا می‌کنند، به همدستان محتاجشان کمک قانونی می‌کنند و از خانواده‌های زندانیان مراقبت بعمل می‌آورند.

**سرچشمه مسئولیت** - ما ضمن اینکه آرزو می‌کنیم فرزندانمان اشخاصی مسئول و وظیفه‌شناس باشند، می‌خواهیم که احساس مسئولیتشان از ارزشهای نهایی سرچشمه بگیرد، از ارزشهایی که در آنها زندگی محترم است و سعادت بشری مورد توجه واقع می‌شود. به بیان واضحتر، احساس مسئولیت باید براساس احترام به زندگی و آزادی، و بدنیال خوشبختی باشد. ما معمولاً موضوع مسئولیت را در چارچوب وسیعتر آن مورد توجه قرار نمی‌دهیم. ما مسئولیت یا عدم مسئولیت را در مواردی که واقعی‌تر هستند، می‌بینیم: مثلاً در اتاق بهم ریخته فرزندان، در دیر رسیدن به مدرسه، در تکلیف انجام دادن تکالیف، در تمرین بدون علاقه<sup>۵</sup> پیانو، در نافرمانی عیوسانه و یا در عادات بد.

ممکن است کودکی با ادب باشد، خود و اتاقش را تمیز و مرتب نگاه دارد، در انجام تکالیف خود دقت کند ولی با وجود این، تصمیماتی بگیرد که عاری از احساس مسئولیت باشد. این بخصوص در مورد کودکانی صدق می‌کند که همیشه به آنها گفته می‌شود چه کار نکنند و به همین خاطر فرصت اندکی نصیبشان می‌شود تا به قضاوت پردازند، راه حل ارائه دهند و طرحهای درونی خود را توسعه بخشند.

واکنش احساس درونی<sup>۵</sup> کودک در برابر آموزش ما عاملی تعیین کننده است و مشخص می‌کند کودک از آنچه که می‌خواهیم بداند، چه مقدارش را یاد گرفته است. ارزشها را نمی‌توان به طور مستقیم یاد داد. ارزشها تنها از طریق انطباق<sup>۶</sup> کودک و همچشمی و رقابت<sup>۷</sup> او با اشخاص مورد احترام و علاقه‌اش جذب او می‌شوند و قسمتی از شخصیتش را تشکیل می‌دهند. بنابراین، موضوع احساس مسئولیت در کودکان به والدین برمی‌گردد، یا اگر بخواهیم

#### 4. Mafia

#### 5. Inner emotional reaction

#### 6. identification

#### 7. emulation

دقیقتر بگویم، به ارزشهایی که والدین در اعمال مربوط به تربیت کودک از خود نشان می دهند. سؤالی که اکنون باید مطرح شود، این است: «آیا اعمال و رفتارهای معینی وجود دارد که احتمالاً از طریق آنها احساس مسئولیت مطلوبی در کودکان بوجود آید؟» در بقیه این فصل تلاش شده است که از طریق يك دیدگاه روانشناختی به سؤال بالا پاسخ داده شود.

## اهداف مطلوب و اعمال روزمره

احساس مسئولیت در کودک از رفتار و مهارت‌های والدین سرچشمه می گیرد. رفتارها یعنی اینکه پدر و مادر بگذارد کودک تمام احساسهایش را درک کند؛ مهارتها یعنی اینکه آنها بتوانند راه قابل قبول مواجهه با احساسات را به کودک نشان بدهند.

مشکلاتی که در جامعه عمل پوشاندن به این دو شرط لازم وجود دارد، دشوارترین مشکلات هستند. والدین و دبیرانی که ما خودمان داشتیم به حد کافی مارا برای مواجهه با احساساتمان آماده نکرده اند. آنها حتی خودشان نمی دانستند که چگونه با احساسات قوی مواجه شوند. آنها هنگامی که به احساسات آشفته برمی خوردند، سعی می کردند که آنها را انکار و یا پایمال کنند، ظاهر بهتری به آنها بدهند و یا چنین احساساتی را از کودک سلب کنند. آنان از عبارتهایی که قالبی خاص داشتند استفاده می کردند، که معمولاً زیاد مفید واقع نمی شوند:

۱- وقتی آنها را انکار<sup>۸</sup> می کردند چنین می گفتند: «راستی راستی که منظورت این نیست، خودت می دانی که برادر کوچکت را دوست داری.»

۲- در سلب کردن<sup>۹</sup> آنها از کودک چنین می گفتند: «این تونیستی، این شیطان درون توست که دارد بد رفتاری می کند.»

۳- در پایمال کردن<sup>۱۰</sup> آنها چنین می گفتند: «اگر یکبار دیگر کلمه «نفرت» را تکرار کنی، آن وقت در زندگی ات روز خوش نخواهی دید. يك بچه خوب این جور احساس نمی کند.»

۴- در ظاهر بهتر<sup>۱۱</sup> دادن به آنها چنین می گفتند: «تو راستی راستی که از برادرت متنفر نیستی. شاید ازش دلخوری. تو باید در برابر چنین احساساتی مقاومت کنی.»

این قبیل اظهار نظرها این واقعیت را که احساسات همچون رودخانه غیر قابل توقف اند و فقط تغییر جهت آنها امکان پذیر است، نادیده می گیرند. احساسات قوی همچون آبهای متلاطم يك رودخانه هستند که نمی توان وجود آنها را انکار کرد و یا با دلیل و منطق و مذاکرات شفاهی آنها

8. denial

9. disowning

10. suppression

11. prettifying



را رد کرد. تلاش به منظور نادیده پنداشتن آنها دعوتی است برای بوجود آمدن بلا و مصیبت. این احساسات باید درک و سپس رشد داده شوند. با این احساسات باید با احترام برخورد کرد و درجهت دهی به آنها باید مهارت بخرج داد. خلاصه اینکه، اگر این احساسات جهت یابند، شاید زندگی مان را تأمین کرده و شادی و روشنایی به آن بخشند.

اینها اهداف بزرگی هستند. اما این سؤال هنوز باقی است: «چه مراحل را می توانیم طی کنیم تا بین اهداف مطلوب و اعمال روزانه پلی ارتباطی بزنیم؟ از کجا باید شروع کنیم؟»

### برنامه های دراز مدت<sup>۱۲</sup> و کوتاه مدت<sup>۱۳</sup>

بنظر می رسد پاسخ در برنامه ای قرار دارد که این برنامه متشکل از تلاشهای دراز مدت و کوتاه مدت است. ابتدا، نیاز به این شناخت داریم که پرورش شخصیت به رابطه<sup>۱۴</sup> ما با کودکانمان بستگی دارد و اینکه خصوصیات شخصیت را نمی توان با حرف به کسی منتقل کرد، بلکه آنها را باید با عمل نشان داد.

نخستین گام در برنامه دراز مدت این است که تصمیم بگیریم به احساسات درونی و افکار باطنی فرزندانمان نیز توجه داشته باشیم، نه اینکه فقط به اطاعت یا عدم اطاعت ظاهریشان توجه کنیم.

ما چگونه می توانیم از احساسات و افکار درونی کودکانمان آگاه شویم؟ خود آنها ما را راهنمایی می کنند. به هنگام صحبت، در کلامشان و در لحن<sup>۱۵</sup> کلامشان، در طرز ایستادن و در حرکات و اشاراتشان، آنان احساسات خود را بیان می کنند. و چیزی که ما محتاجش هستیم، گوشه ای است برای شنیدن آنچه که می گویند، چشمی است برای زیر نظر گرفتن آنچه که انجام می دهند، و آخر از همه قلبی است که احساساتشان را درک کند. شعار درونی<sup>۱۶</sup> ما این است: بگذار درک کنم، بگذار نشان بدهم که درک می کنم، بگذار با کلام خود نشان بدهم که اتوماتیک وار انتقاد یا اهانت نمی کنم.

وقتی کودک، ساکت و آهسته و بیحال از مدرسه به خانه می آید، از طرز قدم برداشتن او می توانیم بگوئیم که حادثه ای ناخوشایند برایش اتفاق افتاده است. با پیروی از شعار خود، ما نباید گفتگویمان را با يك گفته انتقادی نظیر گفته های زیر آغاز کنیم:

12. Long-term

13. short-term

14. relationship

15. tone

16. inner motto

«لب و لوجهات چرا آویزان است؟»

«این دیگر چه جور قیافه‌ای است؟»

«چکار کردی، بهترین دوستت را از دست دادی؟»

«این دفعه چه دسته گلی به آب دادی؟»

«امروز دیگر دردت چیست؟»

از آنجا که ما به واکنش درونی کودک توجه داریم، باید از گفته‌هایی که فقط انزجار و نفرت در درون او ایجاد می‌کنند، از گفته‌هایی که کودک با شنیدنشان آرزو می‌کند که ای کاش دنیا خراب می‌شد، پرهیز کنیم.

در عوض، پدر یا مادر می‌تواند با هر کدام از گفته‌های زیر فهم و درک خود را نشان دهد:

«حتماً امروز اتفاق ناخوشایندی برایت افتاده.»

«حتماً امروز روز خوبی برایت بود.»

«حتماً امروز روز سختی بود.»

«احتمالاً کسی باعث ناراحتی تو شده است.»

این گفته‌ها بر سؤالات «چته؟ چه اتفاقی افتاده؟» ارجحیت دارند. این سؤالات کنجکاوی را نشان می‌دهد و آن گفته‌ها همدردی را.

نمی‌توان از این واقعیت گریخت که کودک آنچه را که در زندگی می‌بیند یاد می‌گیرد. حال اگر زندگیش با انتقاد و سرزنش همراه باشد، احساس مسئولیت را یاد نخواهد گرفت. در زندگی توأم با سرزنش او یاد می‌گیرد که خودش را محکوم کند و از دیگران ایراد بگیرد. او یاد می‌گیرد درباره قضاوت خودش به شک بیفتد، توانایی خود را دست کم بگیرد و به مقاصد دیگران اعتماد نکند. علاوه بر اینها، او یاد می‌گیرد که در زندگی خود در همه حال به انتظار یک بدبختی قریب الوقوع باشد.

## از جنگ تا صلح

والدینی که درگیر یک جنگ خواسته و یا ناخواسته با کودکانشان بر سر کارهای روزانه و مسئولیت‌ها هستند، باید این واقعیت را درک کنند که در این جنگ نمی‌توانند برنده باشند. ما هرچقدر وقت و توان برای زورگفتن به آنان داشته باشیم، آنها وقت و انرژی بیشتری برای مقاومت در برابر ما دارند. حتی اگر هم در جنگ ببریم و موفق شویم که اراده مان را بر آنان تحمیل کنیم، آنان شاید با بیروح شدن، عصبی شدن و یا با نافرمانی و قصور در کارها، انتقام بگیرند. تنها یک راه هست که ما را به پیروزی می‌رساند: کودکان را با حرفهایمان متقاعد سازیم.

شاید این کار ناممکن بنظر می‌رسد: اما فقط دشوار است، و ما این ظرفیت و توانایی را در خودمان داریم که بر آن چیره شویم. حتی اگر هم فعلاً روابط دوستانه با کودک نداریم، چنین روابطی را می‌توانیم در آینده نه چندان دور ایجاد کنیم.

والدین با استفاده از روشهای زیر می‌توانند تغییرات مطلوبی در کودکانشان بوجود آورند:

۱- گوش دادن با حساسیت: هنگامی که والدین به احساسات و افکار کودکانشان بی‌توجه بنظر می‌رسند، کودکان دچار ناامیدی و رنجش خاطر می‌شوند. به همین خاطر، آنها چنین نتیجه‌گیری می‌کنند که عقایدشان احمقانه و غیر قابل توجه هستند و اینکه دوست داشتنی نیستند و کسی آنها را دوست ندارد.

پدر یا مادری که با دقت به حرف کودکش گوش می‌دهد، به او می‌فهماند که برای عقایدش ارزش قایل می‌شوند و به خود او هم احترام می‌گذارند. چنین احترامی سبب می‌شود که کودک نسبت به خودش ارزش قایل شود و این ارزش قابل شدن کودک نسبت به خود سبب می‌شود که او بتواند با دنیای حوادث و با مردم درست برخورد کند.

۲- جلوگیری از «خوشه‌های خشم»: والدین بایستی از واژه‌ها و گفتارهایی که مایه نفرت و رنجش کودک می‌شوند، پرهیز کنند:

توهینها: <sup>۱۸</sup> تو مایه شرمساری مدرسه‌ات هستی و آبرویی هم برای خانواده‌ات باقی نگذاشته‌ای.

نامهای گوناگون نهادن بر کودک: مفت‌خور، پرفیس و افاده، کوتوله، احمق.

پیشگویی کردن: سرانجام کارت به دارالتأدیب خواهد کشید، آنجا جایی است که جناب عالی تا ابد در آن خواهی بود.

تهدیدها: اگر مثل یک بچه آدم یک گوشه نشینی، فکر و خیال اینکه اجازه کاری را به تو بدهم از کلمات بیرون کن.

اتهامات: همیشه اولین کسی هستی که در دسر را شروع می‌کنی.

اریاب منشی کردن بر کودک: «حرف زیادی نزن، و بگذار یکی دو چیز را حالت کنم.»

۳- بیان احساسات و افکار بدون حمله و ر شدن: در موقعیتهایی که مشکلی پیش آمده است، والدین اگر احساسات و افکار خودشان را بدون حمله و ر شدن به شأن و شخصیت کودکشان بیان کنند، بیشتر مؤثر خواهند بود. (رک. فصل دوم ص ۳۷)

هنگامی که والدین با حساسیت گوش می‌دهند، گفتارهای تند و تیز و نیشدار را به تأخیر می‌اندازند و احساسات و خواسته‌هایشان را بدون اهانت بیان می‌کنند، آنگاه تغییری در کودک

17. «Grapes of wrath»

18. insults

حاصل می شود. جوی که همدردی بر آن حاکم است، کودک را به والدین نزدیکتر می کند؛ رفتارهای درست، ملاحظه و نزاکت والدین مورد توجه و همچشمی کودک واقع می شود. این تغییرات یکشنبه صورت نمی گیرند و زمان لازم دارند، اما تلاشها سرانجام نتیجه خواهند داد. پدر یا مادر با پذیرش و انجام این رفتارها و اعمال جدید، بخش عمده ای از آموزش مسئولیت به کودک را جامه عمل خواهد پوشاند، اما با این حال، نمونه و سرمشق بودن برای کودک به تنهایی کافی نیست. هر کودکی احساس مسئولیت را از طریق تلاشها و تجربه خودش کسب می کند. زمانی که رفتار نمونه پدر یا مادر جو مطلوبی برای یادگیری ایجاد می کند، تجارب ویژه یادگیری را تقویت کرده و آن را بخشی از صفات شخصیتی کودک می سازند. بنابراین، مهم است که تعیین کنیم در مراحل مختلف رشد و بلوغ، چه مسئولیت های ویژه ای را به کودک بدهیم.

### مسئولیت: حق بیان<sup>۱۹</sup> و حق انتخاب<sup>۲۰</sup>

کودکان با احساس مسئولیت ذاتی به دنیا نمی آیند و در يك دوره سنی معین نیز آن را خودبخود کسب نمی کنند. احساس مسئولیت، همچون نواختن پیانو، بتدریج و پس از سالهای طولانی بدست می آید و این مستلزم اجرای روزانه تمرین قضاوت و انتخاب، در موقعیتهای مناسب و با توجه به سن و قدرت درك کودک است.

**فضاهای کشمکش دار<sup>۲۱</sup> و قلمرو مسئولیتها** - آموزش مسئولیت را می توان از سنین اولیه کودکان آغاز کرد. مسئولیت وقتی پرورش می باید که در اموری که بر کودکان اثر می گذارند، به آنان اجازه دهیم نظرشان را بیان کنند و هر جا که لازم می بینیم، بگذاریم انتخاب کنند. اینجا تفاوتی سنجیده باید بین حق بیان و حق انتخاب قایل شد. بعضی موارد هستند که در قلمرو مسئولیت کودک قرار دارند و در چنین اموری است که باید اجازه بدهیم کودک خودش انتخاب کند. بعضی از مسائل نیز هستند که در آسایش و رفاه کودک تأثیر دارند و این امور به طور اختصاصی در قلمرو مسئولیت ما قرار دارند. در چنین مواقعی باید بگذاریم کودک نظرش را بیان کند، اما، ما انتخاب را برای او انجام می دهیم - در ضمن اینکه به او کمک می کنیم تا این موارد اجتناب ناپذیر را بپذیرد.

حال، چیزی که بدان نیاز داریم و ضروری است، مشخص کردن این دو قلمروی مسئولیت است. با هم چند فضا را بررسی می کنیم، فضاهایی که در آنها، برخوردها و ناسازگاریهای بین والدین و کودکان متداول هستند.

19. voice

20. choice

21. conflict areas

## غذا

حتی از يك كودك دوساله می توان سؤال کرد که آیا نصف لیوان شیر می خواهد یا يك لیوان شیر. می توان به يك كودك چهارساله حق انتخاب داد تا بگوید که نصف سیب را می خواهد یا تمام سیب را. و يك كودك شش ساله می تواند پیش خود تصمیم بگیرد که آیا تخم مرغ آب پز را سفت می خواهد یا نیم پز.

باید عمداً موقعیت هایی برای کودکان ایجاد کرد تا مجبور باشند در آن موقعیت ها انتخاب کنند. والدین موقعیت ها را انتخاب می کنند؛ کودکان چاره اندیشی کرده و راهی را برمیگزینند. از يك كودك خردسال نمی پرسیم: «برای صبحانه چه می خواهی؟» از او می پرسیم: «تخم مرغ ها را می خواهی نیمرو کنم یا املت؟ نان را برشته کنم یا همین طور باشد؟ شکر چای را زیاد کنم یا کم؟ آب پرتقال می خواهی یا شیر؟»

چیزی که كودك درمی یابد این است که وی در امور مربوط به خودش مقداری مسئولیت دارد. او صرفاً گیرنده اوامر نیست، بلکه در تصمیم گیری هایی که زندگیش را شکل می دهند شرکت می کند. از طرز برخورد پدر یا مادر، كودك باید پیامی آشکار را دریافت کند: ما هم برای چای درست کرده ایم و هم شیر، کلوچه و انواع شیرینی را در اختیار گذاشته ایم و مسئولیت توان انتخاب است.

مشکلات غذا خوردن در کودکان غالباً توسط مادرانی ایجاد می شود که علاقه و توجه زیادی نسبت به مزه دهان كودك از خود نشان می دهند. آنان دائماً به كودك گوشزد می کنند که فلان سبزیجات را بخورند و به آنها می گویند که برای هر عضو بدن کدام سبزی مقوی تر است، حال آنکه این نظر آنان کاملاً خلاف موازین علمی است. بهتر از همه چیز برای كودك این است که مادرش نسبت به غذا زیاد حساس نباشد؛ که مادرش غذاهای مرغوب و لذیذ را در پیش او بگذارد و به فرزندش اعتماد کند که او هر چقدر اشتهايش بکشد خواهد خورد، با این شرط که جنبه بهداشتی غذاها هم رعایت بشود. واضح است که خوردن در قلمرو مسئولیت كودك قرار دارد.

## پوشاک

در خرید لباس برای کودکان، این مسئولیت ماست که تصمیم بگیریم آنها چه لباسی را نیاز دارند و این مسئولیت ماست که بودجه آن را تعیین کنیم. در فروشگاه، ما چند نمونه لباس انتخاب می کنیم - همه این نمونه ها از نظر جنس و قیمت مورد قبول ما هستند. كودك یکی از این چند نمونه لباس را که ترجیح می دهد بپوشد، انتخاب خواهد کرد. بنابراین، يك كودك شش ساله در میان جورابها و پیراهنهایی که ما برگزیده ایم، می تواند انتخاب کند و یکی را بخرد. در خیلی از خانه ها

کودکان هیچ تجربه و مهارتی در خرید لباسهای خودشان بدست نمی آورند. حتی افراد بالغی هم وجود دارند که اگر مادر یا همسرشان در کنارشان نباشد، از انتخاب يك پیراهن یا شلوار برای خودشان عاجزند.

بخصوص، به کودکانی که سن و سال بیشتری دارند، باید اجازه داد تا لباسهایی داشته باشند که این لباسها با معیارهای قابل قبول دوستانشان چندان تفاوتی ندارند. قلمرو مسئولیت در مورد پوشاك را می توان چنین بیان کرد: ما چند نمونه لباس در اختیار كودك قرار می دهیم، و كودك از میان آنها انتخاب می كند.

## تكالیف

از نخستین سال دبستان به بعد، دربرخوردهای والدین باید این پیام وجود داشته باشد که انجام تکالیف مدرسه صرفاً و بطور محض در قلمرو مسئولیت كودك و دبیر اوست. والدین نایستی در مورد این تکالیف، كودك را آزار بدهند و دائماً سرزنشش کنند. آنان نباید تکالیف كودك را مورد نظارت و رسیدگی قرار دهند مگر زمانی که خود كودك تقاضا کند.<sup>۲۲</sup> وقتی پدر یا مادر مسئولیت انجام تکالیف مدرسه كودك را به عهده می گیرد، كودك مخالفتی از خودش نشان نمی دهد و اجازه این کار را به او می دهد، و پس از آن، دیگر پدر و یا مادر نخواهد توانست خودش را از این مخصصه نجات دهد. تکالیف خانه ممکن است ابزاری در دست كودك شود که وی از آن برای تنبیه والدین، و نیز بهره برداری و باج گیری از آنها، استفاده کند. اگر والدین نسبت به مسائل جزئی مربوط به تکالیف كودك توجه و علاقه کمتری از خودشان نشان بدهند و درعوض پیامهای مشخص و تغییر ناپذیری همچون «انجام تکالیف مدرسه مسئولیتش با توست.»، به كودك ارسال کنند، آنوقت است که بسیاری از تیره روزیها از بین خواهد رفت و خوشی بیشتری به زندگی خانوادگی راه پیدا خواهد کرد.

درباره ارزش تکالیف سالهای دبستان نباید غلو کرد. مدارس خوب زیادی هستند که به کودکان شما تکالیف خانه نمی دهند. ظاهراً دانش آموزان این مدارس به همان اندازه دانش آموزانی که در سنین شش و هفت سالگی با تکالیف کلنجار می روند، دانش کسب می کنند. ارزش اصلی و عمده تکالیف خانه در این است که تجربه مستقل کارکردن را به كودك می دهد. با وجود این، برای اینکه این ارزش اصلی از بین نرود، باید با توجه به ظرفیت و توانایی كودك به او تکالیف خانه داد تا وی بتواند به طور مستقل و با یاری مختصر و ناچیز دیگران آنها را انجام دهد. كمك مستقیم به كودك ممكن است فقط این فكر را در ذهن او بیروrand که به تنهایی قادر نیست

۲۲- نویسنده بخوبی آگاه است که این خط مشی شاید برخلاف خواسته های معلم باشد.

کاری در این زمینه انجام دهد. اما کمک غیر مستقیم می تواند مفید از آب درآید. مثلاً باید اطمینان پیدا کنیم که کسی یا چیزی مخل آسایش کودک نیست، میز تحریرش مناسب است و نیز به اندازه کافی کتابهای مرجع در اختیار دارد. علاوه بر اینها، باید به فصول سال هم توجه کنیم و زمان انجام تکالیف را مطابق آب و هوای فصلی برنامه ریزی کنیم. در بعد از ظهرهای معتدل بهار و پاییز، کودک مطمئناً علاقه دارد که ابتدا بازی کند و سپس تکالیفش را با دلگرمی بیشتر و روحیه بهتر انجام دهد. در روزهای سرد زمستان، اگر قرار است که کودک تلویزیون تماشا کند، پس ابتدا باید تکالیفش را انجام دهد.

برخی از کودکان دوست دارند به هنگام انجام تکالیفشان کناریک بزرگتر بنشینند. شاید این امکان باشد که به او اجازه بدهیم از میز آشپزخانه یا اتاق نشیمن استفاده کند. با این حال، در این زمان بایستی درباره آداب و رسوم نشستن، پاکیزگی لباس و وضع ظاهر، یا مراقبت از اسباب و لوازم خانه، توصیه هایی به کودک کرد.

بعضی از کودکان وقتی آدامس می جووند، سرشان را می خاراندند، یا صندلی را تکان می دهند، بهتر می توانند تکالیفشان را انجام دهند. ما اگر در این زمینه توصیه ارائه بدهیم یا محدودیتهایی برقرار کنیم، باعث خواهیم شد که فعالیت ذهنی کودک اختلال پیدا کند و خنثی شود. وقتی کودک مشغول انجام تکالیفش است، ما نباید از کودک سؤال کنیم یا او را دنبال کاری بفرستیم و بدین نحو مانع از کارش بشویم. ما می توانیم منتظر باشیم و پس از پایان کار او خواسته هاسمان را مطرح کنیم. ما فقط باید در کنار کودک باشیم و به عوض یاری و یا ارائه دستورالعمل، رفاه و آسایش او را فراهم آوریم. گاهی هم می توانیم نکته ای را که برای او مبهم است روشن سازیم یا جمله ای را برایش توضیح بدهیم. اما باید از بیاناتی نظیر آنچه که در زیر آمده است، جداً پرهیز کنیم:

«اگر آدم گیج و بی فکری نبودی، تکالیفت را فراموش نمی کردی.»

«اگر به معلمت گوش می کردی، حالا می دانستی که کدام تکالیف را باید انجام بدهی.»

یاری ما می بایست مختصر و در عین حال توأم با همدردی باشد. به جای اینکه برای کودک

سخنرانی کنیم، بیشتر بایستی گوش بدهیم. ما جاده را نشان می دهیم و منتظر می شویم که مسافر با نیرو و توانایی خودش جاده را طی کند و به مقصد برسد.

اظهار نظر والدین نسبت به مدرسه و معلم کودک ممکن است بر نظر کودک نسبت به تکالیفش تأثیر بگذارد. اگر پدر یا مادر بر حسب عادت، مدرسه کودک را دائماً به باد انتقاد بگیرد و معلم کودک را بی ارزش و نالایق جلوه دهد، کودک نتایج آشکاری از این برخورد آنها خواهد گرفت.

والدین باید مقام معلم را با ارزش دانسته و از نظرات او مبنی بر اینکه تکالیف خانه باید با احساس مسئولیت انجام شود، پشتیبانی بعمل آورند. وقتی معلم سخت گیر است، والدین فرصتی فوق العاده عالی برای ابراز همدردی در اختیار دارند:

«امسال درسها زیاد آسان نیست - این همه کار!»

«امسال واقعاً طاقت فرساست.»

«بیچون و چرا معلمت آدم سخت گیری است.»

«مثل اینکه معلمت خواسته های زیادی دارد.»

«اینطور بنظر می رسد که معلمت مخصوصاً درباره تکالیف خانه سخت گیر است. گمان می کنم امسال يك عالم كار داشته باشی.»

این نکته حائز اهمیت است که از عصبانیت های ناگهانی در مورد تکالیف خانه پرهیز کنیم: «نگاه کن، ریگی،<sup>۲۳</sup> (آز حالا به بعد، جناب عالی باید هر روز دیکته کار کنی و این شامل پنجشنبه ها و جمعه ها هم خواهد بود. از امروز به بعد باید دور بازی و تماشای تلویزیون را خط بکشی.»

«راجر،<sup>۲۴</sup> پدرم درآمد از بس به ات گفتم که تکالیفت را انجام بده. بابات قصد دارد کاری کند که تو با جدیت کارت را انجام بدهی. ما نمی خواهیم تو این خانواده کسی بیسواد بار بیاید.» تهدیدها و گوشزدها و ایرادگیریها متداول هستند زیرا باعث می شوند آدم اعتقاد یابد که درباره موقعیت موجود کاری انجام می شود. اما عملاً، این تذکرها و سرزنش های صمیمانه نه فقط دردی را دوا نمی کنند بلکه اوضاع و احوال را از آنچه که هست، وخیم تر می سازند. فضایی در حال انفجار، پدر یا مادری عصبانی و کودکی خشمگین، تنها نتایجی هستند که از آنها بدست می آید. بسیاری از کودکان با استعداد در انجام تکالیفشان کند پیش می روند. آنان ناخودآگاه<sup>۲۵</sup> نسبت به آرزوهای والدینشان تمرد کرده و در مدرسه خلافاکاری می کنند و از درسها عقب می مانند. هر کودکی برای اینکه رشد کند و آدم بالغ و عاقلی بشود، نیاز دارد که بفهمد مستقل بودن و بدور از خانواده زیستن به چه می گویند. وقتی والدین با حساسیت زیاد، خودشان را درگیر مسائل کودک<sup>۲۶</sup> در مدرسه می سازند، کودک در می یابد که آنها دارند در استقلال و خودمختاری<sup>۲۷</sup> او دخالت

23. Reggie

24. Roger

25. unconscious rebellion

26. scholastic record

27. autonomy



می کنند.

اگر تکالیف خانه و نمرات عالی الماسهایی باشند بر تاج سر والدین، کودک شاید بدون اینکه خودش بداند ترجیح بدهد که تاجی از علفهای هرز به خانه بیاورد، تاجی که دست کم متعلق به خود اوست. نوجوان وقتی اهداف والدین را برآورده نمی سازد، احساس استقلال می کند. به همین خاطر، نیاز به استقلال فردی و بی همتا بودن چه بسا کودک را به سمت ناکامی و عدم موفقیت در کارها سوق دهد، و این کشش آن قدر قوی باشد که کودک حتی اعتنایی به فشار و تنبیه والدین نکند. چنانکه کودکی گفت: «آنها می توانند مرا از دیدن تلویزیون محروم کنند و پول توجیبی به ام ندهند، اما نمی توانند کاری کنند که نمره بد نگیرم».

این نکته کاملاً آشکار است که خودداری کودک از مطالعه، مشکل ساده و پیش پا افتاده ای نیست که بتوان آن را چه با سخت گیری و چه با ملایمت نسبت به کودک، از میان برداشت. افزایش فشار و سخت گیری در رفتار با کودک ممکن است بر مقاومت و خودداری کودک بیفزاید و از طرفی، عدم مداخله و آزاد گذاشتن کودک شاید دال بر عدم رشد و بی مسئولیتی مفهوم یابد.

حل این مشکل نه آسان است و نه فوری. برخی از کودکان شاید نیاز به روان درمانی<sup>۲۸</sup> داشته باشند تا با والدینشان صلح کنند و جنگ علیه آنها را خاتمه دهند و نیز خشنودی را در موفقیت کسب کنند نه در ناکامی و واماندگی. بعضی دیگر از کودکان شاید محتاج آن باشند که تحت سرپرستی شخصی آشنا به علم روانشناسی قرار گیرند. شدیداً تأکید می شود که خود والدین این کار را انجام ندهند. هدف ما فهماندن این نکته به کودک است که وی شخصیتی مستقل از ما دارد - با حقوقی خاص خودش - و در قبال موفقیتها و شکستهایش خود او مسئول است. وقتی به کودک اجازه داده شود که خودش را به صورت فردی با اهداف و نیازهای واقعی خودش<sup>۲۹</sup> مشاهده کند، وی خود، مسئولیت زندگی و نیازهایش را برعهده خواهد گرفت.

### پول توجیبی<sup>۳۰</sup>

در خانواده های امروزی، پول توجیبی کودک را - همچون پوشاک و غذا - تأمین می کنند، چرا که او عضوی از خانواده است. خرجی یا پول توجیبی کودک پاداشی برای رفتار خوب یا حق الزحمه ای برای کارهای روزانه نیست. پول توجیبی يك وسیله آموزشی و تربیتی است که هدفی مشخص دارد: اینکه از طریق حق انتخاب و مسئولیتهای محول شده به کودک یاد بدهیم که

28. psychotherapy

29. self-originating

30. allowance

چگونه از پولش استفاده کند و او را در تجربه اندوزی یاری کنیم. از این رو، بیش از اندازه نظارت کردن بر پول توجیبی کودک، هدف اصلی از این وسیله تربیتی را خنثی می‌کند. آنچه که باید انجام شود این است که مخارج کودک را برآورد کنیم و براساس آن به کودک پول توجیبی بدهیم. مسلماً کودک، بزرگتر که می‌شود، مخارج و مسئولیتهای او نیز افزایش می‌یابد، پس مقدار پول توجیبی او نیز باید زیادتر شود. مثلاً شهریه‌هایی که عضو شدن در انواع مؤسسات علمی و تحقیقی لازم دارد یا هزینه‌های مربوط به پوشاک و پذیرایی از دوستان و همکلاسان، به فهرست مخارج کودک افزوده خواهد شد.

می‌توان انتظار داشت که کودک از مقدار پول توجیبی خود استفاده‌ناصحیح بکند. برخی از کودکان برنامه صحیحی برای استفاده از پول توجیبی خود ندارند و مقدار زیادی از آن را خیلی زود خرج می‌کنند. برای اینکه به راه‌حلهایی دست یابیم که هم مورد قبول والدین باشد و هم مورد قبول کودک، باید به شیوه‌ای تجاری درباره استفاده صحیح از پول با کودک گفتگو کنیم. در مواردی که پول توجیبی زود بزود خرج می‌شود، شاید ضروری باشد که مقدار پول توجیبی را به چند بخش تقسیم کنیم و هر هفته دو یا سه بخش را به او بدهیم. درضمن، نباید از پول توجیبی به عنوان وسیله‌ای برای وارد آوردن فشار بر کودک و واداشتن او به اطاعت استفاده کنیم. در مواقعی که عصبانی می‌شویم، نباید از دادن پول توجیبی به کودک امتناع ورزیم. همین‌طور، در مواقعی که خلق و خوی خوشی داریم و عصبانی نیستیم، نباید به دلخواه خود خرجی او را افزایش دهیم.

پول توجیبی متعادل و خوب چیست؟ هیچ پاسخ جامعی برای این سؤال وجود ندارد. پول توجیبی کودک می‌بایست معادل با بودجه‌ما باشد. نایستی بخاطر معیار همسایه‌ها، خود را دچار مشکل کنیم و بیشتر از آنچه که در توانمان هست، به کودک پول توجیبی بدهیم. اگر کودک اعتراض می‌کند، می‌توانیم با همدردی و به‌طور صریح به او چنین بگوییم: «دلمان می‌خواهد پول توجیبی بیشتری به تو بدهیم ولی بودجه‌مان محدود است.» این طرز برخورد بهتر از این است که کودک را متقاعد کنیم به اینکه او واقعاً به پول بیشتری احتیاج ندارد.

پول، همچون قدرت، می‌تواند به دست یک فرد ناآزموده و بی‌تجربه مورد سوء استعمال قرار گیرد. پول توجیبی نباید بیشتر از ظرفیت و توان کودک باشد، به‌طوری‌که کودک نتواند آن را تنظیم کند. بهتر است که دادن پول توجیبی به کودک را با مقدار کمی شروع کنیم تا از عهده تنظیم آن بآییم، نه اینکه با درنظر گرفتن مقادیر زیاد، کنترل از دستان خارج شود و نتوانیم مقدار پول توجیبی را تنظیم کنیم. وقتی کودک مدرسه رفتن را شروع می‌کند و یاد می‌گیرد که چطور پول بشمارد و پول عوض کند، می‌توان خرجی دادن به کودک را شروع کرد. موردی هست که در مورد پول توجیبی ضروری بشمار می‌آید: مقدار اندکی از پول توجیبی که پس از تأمین مخارج ثابت کودک باقی می‌ماند، بایستی به کودک تعلق داشته باشد تا او اگر دلش خواست آن را پس انداز کند یا

با خرج کردن آن پز بدهد.

## دوستها و همبازیها

اصولاً ما می خواهیم که کودکان ما خودشان دوست انتخاب کنند. ما معتقد به آزادی هستیم و با اجبار مخالفیم، و همچنین می دانیم که معاشرت آزاد<sup>۳۱</sup> یکی از حقوق اساسی و اصلی در دموکراسی<sup>۳۲</sup> است. با این حال، بیشتر مواقع، کودک «دوستانی» را به خانه می آورد که ما آنان را ناسازگار و سرکش می یابیم. ما شاید از بچه های بیهوده گو و پرخاشگر منزجر باشیم و یا نی نی کوچولوهای را که آب دماغشان سرازیر است نتوانیم تحمل کنیم، اما تا زمانی که رفتار آنان ما را واقعاً آزار نمی دهد، بهترین کار این است که قبل از مداخله در گزینشهای کودک، مطالعه کنیم و ببینیم که کودک چه سلیقه هایی دارد و چه چیزی او را به خود جذب می کند.

با چه معیاری می توانیم نحوه انتخاب دوست را در کودک خود ارزیابی کنیم؟ دوستها باید تأثیر سودمند و صحیحی بر یکدیگر بگذارند. کودک به فرصتهایی نیاز دارد تا با شخصیتهایی که متفاوت با شخصیت خود او هستند و مکمل شخصیتش بشمار می آیند، معاشرت کند. بنابراین، کودکی که گوشه گیر است و اجتماعی نیست، باید با دوستانی معاشرت کند که اجتماعی باشند؛ کودکی که از او مراقبت اضافی بعمل آمده و وابسته است، به معاشرت و همراهی دوستان مستقل نیاز دارد؛ کودکی که می ترسد باید با دوستان شجاعت ر معاشرت کند؛ کودکی که رفتار بچگانه ای دارد می تواند از دوستی با يك همبازی بالغ تر بهره مند شود؛ کودکی که خیلی خیالاتی است، باید از کودکان واقع بین تر تأثیر پذیرد. کودکی را که مهاجم و پرخاشگر است باید با همبازیهای قوی اما نه جنگجو روبرو کرد. هدف ما این است که با برقراری ارتباط بین کودک و دوستانی با شخصیتهای متفاوت نسبت به شخصیت او، روابط صحیح را در او تقویت کنیم و باعث شویم که وی بتواند رفتار خود را با معیارهای موجود تطبیق دهد.

پایه برخی از روابط را باید سست کرد. کودکانی که رفتار بچگانه دارند، فقط از نارسایی و عدم بلوغ یکدیگر تغذیه می کنند. کودکانی که جنگجو هستند فقط رفتار تجاوزگرانه یکدیگر را تقویت می کنند. بسیاری از کودکان گوشه گیر در بده و بستانهای اجتماعی شرکت نمی جویند. کودکان بزهکار شاید فقط گرایشها و تمایلات ضد اجتماعی و بزهکارانه یکدیگر را تقویت کنند. بایستی خصوصاً توجه داشت تا کودکانی که رفتار تبهکارانه و ناخوشایند دارند برای کودکان «دوستان» بانفوذ و برتری<sup>۳۳</sup> نشوند. این کودکان ممکن است به دلیل «تجربه»

31. free association

32. democracy

33. dominant «friends»

وسیعترشان، در مدرسه یا در محله نقش يك قهرمان را بازی کنند و به صورت الگوهای نامطلوب برای کودکان دیگر در آیند.

وقتی مسئولیت انتخاب دوست را به كودك واگذار می کنیم و همزمان با آن، مسئولیت نظارت بر صحیح بودن آن انتخاب را برعهده می گیریم، به سیستمی پیچیده از روشهای کنترل و نظارت نیاز پیدا می کنیم.

## مراقبت از حیوانات دست آموز

وقتی كودك قول می دهد كه از حیوانی دست آموز مراقبت كند، فقط دارد نيات پاك خود را نشان می دهد. این قول او به هیچوجه این نکته را ثابت نمی كند كه توانایی انجام آن كار را دارد. كودك ممكن است به يك حیوان دست آموز احتیاج داشته باشد و بخواهد آن را دوست بدارد، اما بسختی خواهد توانست كه به نحو شایسته ای از آن حیوان مراقبت كند. مسئولیت زندگی يك حیوان صرفاً نمی تواند برعهده كودك باشد. برای آنكه والدین و كودك همدیگر را متقابلاً به عدم مراقبت و توجه نسبت به حیوان متهم نكنند و ناامیدی و ناراحتی بار نیاورند، بهترین كار این است كه حیوان دست آموز را وسیله ای برای سرگرمی و تفریح كودك بدانیم و مراقبت از آن را وظیفه ای برای والدین. كودك از داشتن يك حیوان دست آموز برای بازی كردن و دوست داشتن آن، نفع روحی بسیاری كسب خواهد كرد. وی همچنین ممكن است از شريك بودن در مراقبت از آن حیوان دست آموز سود ببرد، اما مسئولیت در قبال تأمین زندگی و رفاه آن حیوان همچنان برعهده والدین خواهد بود.

## جملاتی كه روح استقلال و آزادی به كودك می بخشند

يك پدر و یا مادر خوب، همچون يك معلم خوب، کسی است كه به طور روزافزونی به كودك توجه می كند و خود را وقف كودك می سازد. این نوع از والدین رضایت خاطر خود را در روابطی می بینند كه سبب می شود كودكان دست به انتخاب بزنند و از نیرو و توان خودشان استفاده بكنند. ما می توانیم در گفتگوهای خود با كودكان، با آگاهی كامل جملاتی را بكار ببریم كه نشان دهند ما به توانایی آنان در اتخاذ عاقلانه تصمیماتشان اعتقاد داریم. بنابراین، هنگامی كه پاسخ ذهنی ما به درخواست كودك «آری» است، می توانیم این مفهوم را با جملاتی نشان دهیم كه برای پرورش حس استقلال كودك طرح شده اند. در زیر، چند نمونه برای پاسخ مثبت دادن آورده شده است:

«اگر دلت می خواهد.»

«اگر واقعاً همان چیزی است که دوست داری.»

«تو خودت درباره آن تصمیم بگیر.»

«بستگی به خودت دارد.»

«انتخابش کاملاً با توست.»

«هرچه که تصمیم بگیری من هم قبول دارم.»

پاسخ صرفاً «آری» ما شاید مایه دلخوشی کودک بشود، اما جملات دیگر باعث می شوند که

کودک از اینکه خودش تصمیم می گیرد رضایت خاطر یابد و از اعتقاد و ایمان، که ما به او داریم، لذت

ببرد.

## انضباط: آسان‌گیری و محدودیتها

### تردید نوین و نتایج آن

بین روشی که ما برای آموزش انضباط به کودکان بکار می‌بریم و روشی که اجداد ما بکار می‌بردند، چه اختلافی وجود دارد؟ هرآنچه پدر بزرگ یا مادر بزرگ انجام می‌داد، با قدرت و تسلط همراه بود؛ هرآنچه ما انجام می‌دهیم، با تردید همراه است. آنها حتی اگر هم رفتارشان اشتباه می‌بود، آن را با اطمینان انجام می‌دادند ولی ما حتی اگر هم رفتارمان صحیح باشد، آن را با تردید همراه می‌سازیم. این تردیدی که در مورد کودکان از خود نشان می‌دهیم، از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ تا به امروز، ما همه دربارهٔ «فروید»<sup>۱</sup> روانکاوی، و پی آمدهای پربهای يك دورهٔ ناشاد کودکی شنیده‌ایم، و بسیار توجه داریم که مبدا به کودکان آسیبی برسانیم. نامه‌ای را که در زیر می‌آید، مادری نوشته است که از طرح آن موضوع مورد بحث ما روشنتر می‌شود:

«به زبان آوردن چیزهایی که تحت تأثیرشان واقع می‌شوم، غالباً برایم بسیار دشوار است. شاید وقتی می‌نویسم آنها را راحت تر مطرح می‌کنم. اگر چیزی را به هنگام گفتگو از یاد برده باشم، می‌دانم که در لا بلای خطوط نوشته‌ام آن را خواهید یافت. این محبت شما را می‌رساند که به کلیسای ما تشریف آوردید تا يك گروه مشاوره برای والدین ترتیب دهید. هرچند، من هرگز دربارهٔ پرورش کودکان چیز کافی‌ای یاد نمی‌گیرم و در نتیجه از این مشاوره کاملاً راضی نبودم، با

این حال، گفته شما مبنی بر اینکه هیچ پدر یا مادری عمداً به احساس فرزندش لطمه نمی زند، مرا به موضوع علاقه مند کرد. آنها این کار را بیشتر ناآگاهانه انجام می دادند.

هیچکدام از ما قصد ندارد که از نظر روحی، اخلاقی و یا احساسی، لطمه ای به فرزند خود وارد کند، ولی با این حال، درست همین کار را انجام می دهد. من اغلب در درون خود فریاد زده ام که آخر چرا بدون فکر این کارها را انجام داده ام یا این چیزها را گفته ام و بعد دعا می کنم که دیگر مرتکب چنین خطاهایی نشوم. گاهی این خطاها دیگر تکرار نمی شوند ولی چیز دیگری به همان بدی جانشین آن می شود، تا اینکه ترس از صدمه زدن به فرزندم سرتاپای وجودم را فرا می گیرد.»

کسی نمی تواند در مورد صداقت و فداکاری این مادر تردید به دل راه دهد. با این حال، اگر این مادر خطای کمتری می داشت و از مهارت بیشتری برخوردار بود، بیشتر مفید واقع می شد. اگر بخواهیم مقایسه کنیم به طور مثال، مانند پزشکی که با دیدن بازوی شکسته ای گریه می کند یا با دیدن منظره خون غش می کند، احساس امنیت نخواهیم کرد. ما از يك پزشك توقع داریم که صلاحیت حرفه ای داشته باشد و همچنین مقداری همدردی از خود نشان دهد، اما از او توقع نداریم که هیجان زده شود و یا تأسف بخورد و زار بزند. والکین، همچنان می تواند یاد بگیرند که از طریق يك روش نیمه حرفه ای با تابالغی کودکانشان برخورد کنند. بیشتر موقعیتهای انضباطی وقتی با احساس بیش از اندازه همراه باشند، محو می شوند و از بین می روند. این موقعیتهای وقتی با هیجان شدید توأم می شوند، ممکن است به مشکلاتی جدی تبدیل شده، والدین و کودک را برای سالهای آتی آزار دهند.

### نیازهای روانی والدین به کودکان و استبداد کودک

پدر یا مادر بایستی فرزندان خود را دوست بدارد، اما نباید نیاز مبرم به این داشته باشد که فرزندان نیز در هر دقیقه از روز او را دوست داشته باشند. آنهایی که به فرزندانشان احتیاج دارند تا ازدواجشان را توجیه کنند یا به زندگیشان مفهوم و اهمیتی بخشند، در وضع نامساعدی بسر می برند. آنها از این واهمه دارند که علاقه فرزند خود را از دست بدهند، از این رو جرأت انکار چیزی را در مقابل فرزندان ندارند، که این شامل کنترل محیط خانه نیز می شود. فرزندان نیز که تشنگی والدین برای مورد علاقه واقع شدن را حس می کنند، با بیرحمی از آن بهره برداری می کنند. این فرزندان، ستمگرانی می شوند که بر پیشخدمتهای مشتاق و آرزومند یعنی بر والدین حکمرانی می کنند.

بیشتر کودکان یاد گرفته اند که چگونه از طریق صرف نظر کردن از ابراز علاقه، مادرانشان را بترسانند. آنها باج گیری را به طور آشکار و بدون رودربایستی بکار می برند. آنها می گویند: «تو را

دوست نخواهم داشت اگر...» آنچه غم‌انگیز است، در تهدید و ترساندن کودک نیست، بلکه در این واقعیت هست که والدین احساس می‌کنند مورد تهدید واقع شده‌اند. برخی از والدین واقعاً تحت تأثیر گفته‌های فرزندان‌شان واقع می‌شوند؛ آنها التماس می‌کنند و از کودک می‌طلبند که همچنان آنها را دوست بدارد، و سعی می‌کنند که با آسان‌گیری بیش از حد نسبت به کودک‌شان، او را آرام سازند و به اصطلاح با او آشتی کنند.

## آسان‌گیری و آسان‌گیری بیش از حد

آسان‌گیری<sup>۲</sup> چیست و آسان‌گیری بیش از حد<sup>۳</sup> چیست؟ آسان‌گیری یعنی اینکه حالات بچگانه کودک خود را می‌پذیریم. یعنی پذیرش اینکه «پسرها، پسر خواهند بود»، یعنی ما می‌پذیریم که پیراهن تمیز يك کودک نرمال پس از مدت کوتاهی<sup>۴</sup> کثیف خواهد شد، یعنی ما می‌پذیریم که دویدن و نه راه رفتن، تحرك طبیعی کودک است، و می‌پذیریم که درخت برای بالا رفتن و آینه برای شكلك درآوردن است.

ماهیت آسان‌گیری این است که ما کودکان را به عنوان اشخاصی که حق قانونی برای داشتن انواع احساسات و آرزوها دارند، می‌پذیریم. آزادی برای آرزو داشتن، مطلق بوده و نمی‌توان آن را محدود کرد؛ تمام احساسات و خیالات، تمام افکار و آرزوها، تمام رؤیاها و هوسها، بدون درنظر گرفتن مقدار آنها، پذیرفته می‌شوند، مورد احترام قرار می‌گیرند و شاید اجازه داده شود که از طرق سمبوليك مناسب بیان شوند. به رفتار مخرب اجازه طرح داده نمی‌شود؛ وقتی رفتار مخربی صورت می‌گیرد، والدین دخالت می‌کنند و آن را دوباره به راههای گریز مکالمه‌ای<sup>۵</sup> و مجراهای سمبوليك<sup>۵</sup> دیگر هدایت می‌کنند. راههای گریز سمبوليك مجاز، شامل نقاشی تصویرهای «بدترکیب»، تیر به طرف هدف انداختن، اره کردن چوب، ضبط آرزوهای ناسالم روی يك نوار ضبط صوت، سرودن اشعار هجوآمیز، نوشتن اسرار جنایی و غیره، می‌شود. خلاصه، به پذیرش رفتار سمبوليك و خیالی، آسان‌گیری می‌گویند. آسان‌گیری بیش از حد، جلوگیری نکردن از رفتارهای نامطلوب است. آسان‌گیری، اطمینان و اعتماد ایجاد می‌کند و توانایی فزاینده‌ای برای ابراز احساسات و بیان افکار پدید می‌آورد. آسان‌گیری بیش از اندازه، اضطراب و تشویش ایجاد می‌کند و خواسته‌های روزافزونی برای امتیازات غیرقابل اعطا پدید می‌آورد.

2. permissiveness

3. overpermissiveness

4. verbal outlets

5. symbolic channels.



## روش جدید: برخوردی متفاوت با احساسات و اعمال کودک

اساس روش جدید برخورد با انضباط، براساس تفاوت موجود بین آرزوها و اعمال پایه‌ریزی شده است: در مورد اعمال، محدودیت‌هایی قایل می‌شویم؛ اما در مورد آرزوها محدودیتی قایل نمی‌شویم.

بیشتر مشکلات انضباطی از دو مورد تشکیل می‌یابند: احساسات آمیخته به خشم و اعمال آمیخته به خشم. با هر مورد باید با روشی متفاوت رفتار کرد. احساسات بایستی مورد شناسایی واقع شده و بیان شوند در مورد اعمال، شاید مجبور باشیم آنها را محدود کنیم و تغییر جهت بدهیم. گاهی اوقات، شناخت احساسات کودک شاید به تنهایی برای رفع مشکل کافی باشد. به مورد زیر توجه کنید:

مادر: «مثل اینکه امروز عصبانی هستی.»

پسر: «بله که هستم.»

مادر: «تو دلت چیزی را احساس می‌کنی.»

پسر: «بله، همین‌طوره که گفتم!»

مادر: «تو از دست کسی عصبانی هستی.»

پسر: «بله. از دست تو.»

مادر: «خوب بگو ببینم موضوع از چه قرار است.»

پسر: «تو مرا به مسابقه نبردی، در حالیکه استیو<sup>۶</sup> را بردی.»

مادر: «و این تو را عصبانی کرد. شرط می‌بندم با خودت گفتم: مادر، استیو را بیشتر از من

دوست دارد.»

پسر: «بله، گفتم.»

مادر: «بعضی وقتها تو راستی راستی این طور احساس می‌کنی.»

پسر: «بله که احساس می‌کنم.»

مادر: «می‌دانی، عزیزم، هر وقت که این طور احساس می‌کنی، بیا و به من بگو.»

در برخی دیگر از مواقع باید محدودیت‌هایی قایل شد. وقتی که «سام»<sup>۷</sup> چهارساله می‌خواست دُم گربه‌اش را ببرد «تا ببیند که آن توجیست»، مادر کنجکاوی علمی او را پذیرفت، اما عمل پسرش را خیلی صریح رد کرد:

«می‌دانم که می‌خواهی ببینی این توجہ شکلی است. ولی دُم گربه همانجا که هست باید

باشد. بیا بگردیم ببینیم عکسی پیدا می‌شود که شکل آن را به‌ات نشان بدهد.»

6. Steve

7. Sam

در موردی دیگر، «تد»<sup>۸</sup> پنجساله دیوار اتاق نشیمن را خط خطی می‌کرد و وقتی مادر او را در آن حال دید، نخستین واکنش او شاید کتک زدن «تد» بود، اما «تد» به قدری ترسیده بود که مادر نتوانست او را بزند. مادر در عوض گفت: «نه، تد، دیوارها برای خط خطی کردن نیستند. کاغذ برای خط خطی کردن است. اینجا سه ورق کاغذ هست.» و مادر شروع کرد به تمیز کردن دیوار. «تد» به قدری دستپاچه شد که گفت: «مامان، من دوستت دارم.» اکنون به موردی نظیر همان مورد فوق نگاه می‌کنیم که در این مورد طرز برخورد جوری دیگر است:

«داری چکار می‌کنی؟ نمی‌دانی که نباید دیوارها را کثیف کنی، بچه کثیف؛ نمی‌دانم از دست تو چه خاکی بر سرم کم. صبر کن، بگذار پدرت بیاید خانه، می‌خواهم درباره تو چیزهایی به او بگویم. حقت را کف دستت خواهد گذاشت.»

### انضباط: در گذشته و در حال

اختلاف زیادی بین روش جدید و روش قدیمی برخورد با انضباط وجود دارد. در یاد دادن انضباط به کودک، والدین عادت داشتند از اعمال نامطلوب جلوگیری کنند، اما متوجه انگیزه‌های این اعمال نمی‌شدند. محدودیتها در میان بگومگویی خشم‌آمیز برقرار می‌شد و غالباً بی‌ربط، متناقض و توهین‌آمیز بود. وانگهی، یاد دادن انضباط زمانی انجام می‌شد که کودک گوشش بدهکار نبود. و نیز با واژه‌هایی بیان می‌شد که امکان زیادی داشت مقاومت کودک را برانگیزد. بدفعات، کودک این احساس مخرب را پیدا می‌کرد که نه تنها عمل بخصوص او مورد سرزنش و انتقاد قرار گرفته بلکه خود او هم آدمی خوب بحساب نیامده است.

در روش جدید، کودک هم در احساسات و هم در رفتار خودیاری می‌شود. والدین به کودک اجازه می‌دهند (تحت شرایطی که بعداً مورد بحث واقع خواهد شد) که درباره احساس خود صحبت کند، اما رفتار نامطلوب کودک را محدود می‌کنند و بدان جهت می‌دهند. محدودیتها طوری تنظیم می‌شوند که حس احترام بخود<sup>۹</sup> والدین و نیز حس احترام بخود کودک محفوظ باقی می‌مانند. محدودیتها نه مطلق و قراردادی‌اند و نه دوگانه و متغیر، بلکه تربیتی و شخصیت ساز هستند. محدودیتها بدون بی‌حرمتی و خشم بیش از اندازه بکار گرفته می‌شوند. انزجار و رنجش کودک از محدودیتها پیش‌بینی و درک می‌شود؛ او بخاطر اینکه این محدودیتها را دوست ندارد، مورد تنبیه واقع نمی‌شود.

انضباط را اگر این گونه بکار بریم، شاید سبب شود که کودک، داوطلبانه، نیاز به نهد و تغییر

8. Ted

9. self-respect

برخی از رفتارهایش را بپذیرد. بدین ترتیب، انضباطی که معمولاً والدین تحمیل می کنند ممکن است سرانجام به انضباط نفس<sup>۱۰</sup> منتهی شود، یعنی کودک خودش در کسب انضباط و تبدیل شدن به یک فرد با انضباط بکوشد. کودک با همانند کردن خود با والدین و با ارزشهایی که آنها از خود نشان می دهند، معیارهای درونی برای تنظیم اعمال<sup>۱۱</sup> خود کسب می کند.

### سه ناحیه انضباط

کودکان به تعریف مشخصی از رفتار قابل قبول و رفتار غیر قابل قبول نیاز دارند. آنها با آگاهی از مرزهای رفتار قابل قبول احساس امنیت بیشتری می کنند. برای استفاده از قیاسی که دکتر «فریتز ردل»<sup>۱۲</sup> پیشنهاد کرده است، می توانیم رفتار کودکان را به سه ناحیه مشخص شده با رنگهای سبز، زرد و قرمز تقسیم کنیم. ناحیه سبز شامل رفتاری می شود که مطلوب و مورد تأیید است. در این ناحیه «بله» ما آزادانه و با دلپذیری بیان می شود. ناحیه زرد، رفتاری را شامل می شود که مورد تأیید نیست ولی به دلایلی خاص تحمل می شود. چنین دلایلی می تواند شامل موارد زیر باشد:

۱- راه گریز برای تعلیم گیرنده ها: راننده ای که تحت تعلیم است، اگر چراغ گردش به راست اتومبیل خود را روشن کند ولی به سمت چپ بپیچد، جریمه نخواهد شد. بخاطر پیشرفتهای پیش بینی شده آینده، از چنین خطاهایی چشمپوشی می شود.

۲- راه گریز در مواقع سختی: در موقعیتهای دشوار ویژه همچون تصادفات، بیماری، اسباب کشی کردن به یک خانه جدید، جدایی از دوستان، مرگ یا طلاق در خانواده به راه گریز بیشتری احتیاج است. ما آن را به دلیل درکی که از مواقع سختی و اصلاحات جدید داریم، می پذیریم. ما وانمود نمی کنیم که این رفتار مورد علاقه ماست؛ درواقع، حالات ما می گویند که این رفتار را تنها به دلیل شرایط استثنایی تحمل می کنیم.

ناحیه قرمز شامل رفتاری می شود که به هیچوجه قابل تحمل نیست و باید از آن جلوگیری کرد. رفتاری که سلامت جسمانی، رفاه مالی، و آسایش خانواده را به خطر می اندازد، جزو این ناحیه بشمار می آید. همچنین، رفتاری که قانون، اصول اخلاقی<sup>۱۴</sup> یا آداب اجتماعی<sup>۱۵</sup> آن را

10. self-discipline

11. self-regulation

12. Dr. Fritz Redl

13. Leeway

14. ethics

15. social acceptability

ممنوع دانسته، در این ناحیه وجود دارد. بازدارندگی در ناحیهٔ قرمز همان قدر مهم است که تأیید کردن در ناحیهٔ سبز. کودک وقتی می‌بیند از رفتار غیر قابل قبول او جلوگیری نمی‌کند، مضطرب می‌شود. پسر هشت ساله‌ای، مادرش را که از سوار شدن او بر پشت يك اتوبوس در حال حرکت جلوگیری نکرده بود، به عدم علاقه نسبت به وی متهم کرد: «تو اگر واقعا به من توجه داشتی، نمی‌گذاشتی که اینطوری جانم را به خطر بیندازم.»

کودکی دیگر گمان می‌کرد که پدرش دارای معیارهای صحیحی نیست، چرا که به او اجازه داده بود چاقوی ضامن دار داشته باشد. پسری دیگر احترامش را نسبت به والدین خود از دست داد، زیرا آنان مانع از وحشی‌بازی دوستانش که آزمایشگاه علمی او را زیرورو کرده بودند، نشدند. کودکان کم سن و سال‌تر در مقابله با انگیزه‌های غیر قابل قبول اجتماعی خود، دچار مشکلاتی واقعی هستند. والدین باید کودکشان را در نبرد برای کنترل این قبیل انگیزه‌ها، یاری کنند. پدر و یا مادر با ایجاد محدودیتها به کودک کمک می‌کند. این محدودیتها نه تنها از اعمال خطرناك کودک جلوگیری می‌کنند بلکه پیامی بدون کلام هم به او ارسال می‌کنند: «لزومی ندارد که از انگیزه‌های خود بترسی. من نخواهم گذاشت که زیاد دور بروی. خطری تو را تهدید نمی‌کند. خیالت راحت باشد.»

### تکنیک‌های برقرارسازی محدودیتها

در برقرارسازی محدودیتها - همانند تمام مسائل آموزشی و پرورشی - بازده کار به شیوهٔ برنامه‌ریزی بستگی دارد. محدودیت باید به نحوی بیان شود که به طور آشکار به کودک بگوید (الف) بوجود آورندهٔ رفتار غیر قابل قبول چیست؛ (ب) چه جانشینی قابل قبول خواهد بود. [تو نباید بشقابها را پرت کنی؛ می‌توانی بالشها را پرت کنی. یا اگر بخواهیم عامیانه‌تر اما مؤثرتر بگوییم: بشقابها که برای پرت کردن نیستند، بالشها برای پرت کردن هستند. برادر کوچکت که برای مشت زدن نیست (یا برادر کوچکت که کیسه بوکس نیست)؛ به آن عروسکت مشت بزن]. ترجیح داده می‌شود که محدودیت کامل باشد تا ناتمام و جزئی. برای مثال، بین آب پاشیدن روی خواهر و آب نه پاشیدن روی خواهر، اختلاف آشکاری وجود دارد. محدودیتی که می‌گوید: «می‌توانی يك کمی رویش آب پاشی به شرطی که زیاد خیسش نکنی»، در واقع، طوفانی از دردسر را موجب می‌شود. يك چنین عبارت مبهمی هیچ ملاک آشکاری برای تصمیم‌گیری در اختیار کودک قرار نمی‌دهد.

محدودیت باید بالحنی راسخ بیان شود، به طوری که تنها يك پیام را به کودک ارسال کند: «ممنوعیت واقعی است، این را جدی می‌گویم.» وقتی پدر و یا مادر یقین ندارد که چه کار بکند، بهترین کار این است که عملی انجام ندهد، تأمل کند و رفتارها و برخوردهای خود را روشن سازد.

کسی که در برقرارسازی محدودیتها، تردید می کند، در بگومگوهای بی پایان گرفتار خواهد شد. محدودیتهایی که با تردید و بی تجربگی ایجاد می شوند، کودک را به مبارزه دعوت می کنند و جنگ خواسته ها را برپا می سازند، جنگی که برنده ای ندارد. محدودیت باید طوری برقرار شود که برنامه ریزی دقیق آن خشم و انزجار را به حداقل برساند و حس احترام بنفس<sup>۱۶</sup> را حفظ کند. برنامه ریزی واقعی در برقرارسازی محدودیت، بایستی اختیار و نفوذ را به کودک بفهماند نه اهانت را، و می بایست با حادثه بخصوصی سروکار داشته باشد، نه با تاریخچه ای از حوادث. وسوسه «جارو کردن همه مشکلات تنها با یک جاروی بزرگ» را باید از بین برد. مورد زیر نمونه ای از یک عمل نامطلوب است:

«آنی»<sup>۱۷</sup> هشت ساله همراه مادرش به فروشگاه رفت. وقتی مادر خریدهای خود را انجام می داد، «آنی» چرخی به دور قفسه اسباب بازیها زد و سه تا از آنها را برای خودش انتخاب کرد. وقتی مادر مراجعت کرد، «آنی» با اطمینان پرسید: «کدامیک از اینها را می توانم به خانه ببرم؟» مادر که تازه پول زیادی بابت لباسی که اطمینان نداشت به آن احتیاج دارد خرج کرده بود، با عصبانیت گفت: «بازهم اسباب بازی؟ آن قدر اسباب بازی داری که نمی دانی با آنها چه کار کنی. هرچیزی می بینی، می خواهی. هنوز وقتش نرسیده که جلوی این خواسته هایت را بگیری.» دقیقه ای بعد، مادر که به بیهودگی عصبانیت خود پی برد، سعی کرد دخترش را آرام سازد و با بستنی او را راضی کند. اما او با این کار نتوانست نگاه افسرده «آنی» را از میان ببرد. وقتی کودک چیزی را طلب می کند که ما نمی توانیم آن را تهیه کنیم حداقل می توانیم خشنودی کودک را از آرزوی داشتن آن چیز بپذیریم (یعنی بگذاریم که کودک با این آرزو خوش باشد)، بنابراین مادر «آنی» می توانست به او چنین بگوید:

«دلت می خواهد، چند تا اسباب بازی می خریدی و با خودت به خانه می بردی.»  
 «شرط می بندم دلت می خواهد همه اسباب بازیهای این قفسه را با خودت به خانه ببری. اما امروز هیچ پولی برای خرید اسباب بازی نداریم. با اینحال می توانم یک پنی<sup>۱۸</sup> به ات بدهم که برای خودت بادکنک یا آدامس بخری. حالا کدام یک از آنها را می خواهی، بادکنک، یا آدامس را؟»  
 شاید «آنی» دومی را انتخاب می کرد و کل مسئله با این گفته مادر که «آنی، آدامس را بگیر»، خاتمه می یافت. یا شاید «آنی» گریه می کرد. در هر دو حالت، مادر سر تصمیم خود و راههایی که پیشنهاد کرده است، می ایستد. مادر می تواند باریگر با منعکس ساختن خواسته دخترش در مورد اسباب بازیها درک خود را به او نشان بدهد - اما با این حال، محدودیت تقویت خواهد شد. «دلت

16. self-esteem

17. Annie

۱۸. (Penny) به سکه انگلیسی به ارزش ۱/۲ شیلینگ گفته می شود.

می‌خواهد آن اسباب بازیها را داشتی. از آنها خیلی خوشت می‌آید و داری با گریه نشان می‌دهی. من می‌دانم، عزیزم، اما امروز اسباب بازی خریده نخواهد شد.»

راههای گوناگونی برای بیان محدودیتهای خاص وجود دارد. در برخی مواقع، ترتیب چهار مرحله‌ای زیر ممکن است مؤثر واقع شود:

مرحله (۱): پدر یا مادر خواسته دل کودک را درمی‌یابد و آن را به نحوی ساده بیان می‌کند: «دلت می‌خواهد که امشب به سینما می‌رفتی.»

مرحله (۲): پدر یا مادر محدودیتهای عملی خاص را به نحوی آشکار بیان می‌کند: «اما در خانه ما رسم این است که شبی که فردایش مدرسه داری، نباید به سینما بروی.»

مرحله (۳): پدر یا مادر راههایی را بیان می‌کند که به کمک آنها حداقل بخشی از خواسته دل کودک برآورده شود: «می‌توانی آخر هفته به سینما بروی.»

مرحله (۴): پدر یا مادر به کودک کمک می‌کند تا او مقداری از ناراحتی خود را که احتمالاً به هنگام تحمیل محدودیتها پدید می‌آید، ابراز کند:

«کاملاً مشخص است که از این رسم خوشت نمی‌آید.»

«دلت می‌خواهد رسم این بود که هر شب، شب سینما رفتن باشد.»

«وقتی بزرگ شدی و برای خودت صاحب خانه شدی، مطمئنی که این قاعده را عوض خواهی کرد.»

همیشه ضروری یا امکان پذیر نیست که بیان محدودیت بایک چنین الگویی انجام شود. برخی مواقع لازم است که ابتدا محدودیت را بیان کرد و سپس احساسات کودک را منعکس ساخت. وقتی کودک قصد دارد خواهرش را با سنگ بزند، مادر باید بگوید: «سنگ را نزن به خواهرت، بزن به آن درخت!» اگر مادر با اشاره به سمت درخت هدف کودک را عوض کند، کار مثبتی انجام داده است. سپس می‌تواند به احساسات کودک بپردازد و چند طریق بی‌ضرر برای بیان آنها به او پیشنهاد کند.

«هر قدر که بخواهی می‌توانی از دست عروسکت عصبانی باشی.»

«شاید توی دلت عصبانی باشی، شاید از او متنفر باشی، ولی قصد آزارش را نخواهی داشت.»

«اگر بخواهی می‌توانی درخت را جای خواهرت بگیری و به طرفش سنگ بیندازی.»

«اگر بخواهی، حتی می‌توانی عکس خواهرت را روی يك کاغذ بکشی، آن را به درخت بچسبانی، و بعد آن را با سنگ بزنی؛ ولی خواهرت نباید صدمه‌ای ببیند.»

محدودیتها باید به نحوی بیان شوند که حس احترام بخود کودک را به مبارزه نطلبند.

محدودیتها اگر شخصیتی را هدف قرار ندهند و خلاصه شده بیان شوند، بهتر مورد توجه کودک قرار خواهند گرفت.

این طرز بیان محدودیت که «شب روزهایی که به مدرسه می روی سینما بی سینما» انزجار کمتر در کودک پدید می آورد تا این طرز بیان که «می دانی که در شب روزهای مدرسه نمی توانی به سینما بروی».

این طرز بیان محدودیت را که «وقت خواب است» کودک با میل بیشتری می پذیرد تا این طرز بیان را که «تو خیلی کوچکی و شما نباید تا دیر وقت بیدار بمانی. برو تو رختخوابت».

این طرز بیان محدودیت که «امروز وقت تماشای تلویزیون تمام شده» بهتر است تا این طرز بیان که «امروز به اندازه کافی تلویزیون تماشا کرده ای، تلویزیون را خاموش کن».

کودک از این طرز بیان محدودیت که «سرهمدیگر داد نکشید» با میل بیشتری اطاعت می کند تا از این طرز بیان محدودیت که «بهتر است سر او داد نکشی».

محدودیتها اگر به وظایف اشیاء اشاره کنند، کودک با میل بیشتری آنها را خواهد پذیرفت: جمله «صندلی برای نشستن است، نه برای ایستادن» بهتر است تا «روی صندلی نایست».

این مکعبهای چوبی برای بازی کردن هستند، نه برای پرت کردن» بهتر است تا «مکعبها را نینداز» یا «متأسفم که نمی توانم به ات اجازه بدهم مکعبها را پرت کنی، این کار خیلی خطرناک است».

## ارتباط بین مشکلات انضباطی و فعالیت بدنی کودکان

جلوگیری از فعالیتهای بدنی منشأ بسیاری از مشکلات انضباطی در کودکان کم سن و سال است. «ندو- نمی توانی مثل يك پسر عادی، راه بروی»، «بالا و پایین نبر»، «درست بنشین»، تو که دو تا پا داری، آخر چرا باید روی يك پایت بایستی؟»، «اینجوری می افتی و پایت می شکند».

از فعالیتهای پر جنب و جوش کودکان نایستی بیش از حد جلوگیری کرد. کودکان برای حفظ سلامت روانی و جسمانی شان احتیاج به دویدن، پریدن، بالارفتن، جست و خیز کردن و... دارند. توجه به سالم ماندن اثنائه قابل قبول است، اما این توجه نباید جایگزین سلامتی کودکان شود. منع فعالیت بدنی در کودکان کم سن و سال، به پدید آمدن تنش احساسی منجر می شود که کودکان این تنش را با فعالیت بیش از حد<sup>۱۹</sup> و پر خاش<sup>۲۰</sup> نشان می دهند.

نخستین شرط برای ایجاد انضباط در کودکان و زندگی راحت تر برای والدین، فراهم آوردن محیطی مناسب برای تخلیه انرژی نهفته در بدن کودک است. که این مورد بارها نادیده گرفته شده است.

19. hyperactivity

20. aggression

## تحمیل انضباط

اگر احساسات والدین نسبت به يك محدودیت کاملاً آشکار باشد و محدودیت بالحنی بیان شود که آزار دهنده نباشد، کودک معمولاً خود را با این محدودیت وفق خواهد داد. با وجود این، کودک گاهی قانون شکنی خواهد کرد. حال این سؤال پیش می‌آید که «اگر کودک محدودیت تعیین شده را نپذیرفت، آن وقت چه کار باید کرد؟» لازمه زوند تربیتی این است که پدر یا مادر نقش يك بزرگسال مهربان ولی جدی را حفظ کنند. در واکنش نشان دادن به کودکی که محدودیتی را نقض می‌کند، پدر یا مادر نایستی به دنبال دلیل و منطق باشند و پراگویی کنند. و همچنین نباید دربارهٔ منطقی یا غیر منطقی بودن محدودیت وارد بحث شوند یا دربارهٔ آن توضیحی مفصل به کودک بدهند. لازم نیست به کودک توضیح داده شود که چرا نباید به خواهرش آسیبی برساند، یا چرا نباید پنجره را بشکند، و همین جملات که «مردم برای آسیب رساندن نیستند» یا «پنجره‌ها برای شکستن نیستند» کافی خواهد بود.

وقتی کودک از حد خود تجاوز می‌کند، نگران می‌شود، زیرا انتظار دارد که مورد تنبیه و مقابله بمثل قرار گیرد. در این مواقع، پدر یا مادر نباید نگرانی کودک را افزایش دهند. اگر پدر یا مادر زیاد صحبت کند، به جای قدرت، ضعف را به کودک منتقل می‌سازد. در چنین مواقعی، کودک برای کنترل انگیزه‌های خود، بدون اینکه اعتبار خود را از دست بدهد، به کمک يك فرد بالغ نیازمند است. مثال زیر نشان می‌دهد که محدودیتها چگونه به طرز ناپسندی بیان می‌شوند.

مادر: «می‌بینم که تا من صدایم را بلند نکنم نمی‌خواهی راضی بشوی. خیلی خوب. [با صدای بلند و جیغ زنان] بس کن - وگرنه روزگارت را سیاه خواهم کرد! اگر باز هم چیزی پرت کنی، شدیداً با تو رفتار خواهم کرد!» به جای استعمال تهدیدها و وعده‌ها، مادر می‌توانست خشم واقعی خود را به طریق مؤثرتری نشان دهد، از جمله:

«دیدنش دیوانه‌ام می‌کند.» «او اوقاتم را تلخ می‌کند.» «او مرا عصبانی می‌کند.» «این چیزها برای پرت کردن نیستند! توپ برای پرت کردن است.»

در تحمیل يك محدودیت، پدر یا مادر باید دقت بخرج دهند که جنگ خواسته‌ها را آغاز نکنند.

«بورسولا»<sup>۲۱</sup> (در زمین بازی): «دوست دارم که اینجا بمانم. حالا قصد ندارم به خانه بروم. قصد دارم يك ساعت دیگر اینجا بمانم.»

پدر: «تو می‌گویی که قصد داری اینجا بمانی، ولی من می‌گویم که تو حق نداری اینجا بمانی.»



يك چنین گفته‌ای به یکی از دو نتیجه زیر منتهی می‌شود، که هر دو ناخواسته هستند: شکست کودک یا شکست پدر. برخورد بهتر این است که روی خواسته کودک مبنی بر ماندن در زمین بازی تکیه کرد، و به تهدید کودک به اینکه در برابر قدرت و اختیار والدین ایستادگی خواهد کرد، زیاد حساسیت نشان داده نشود. به عنوان مثال، پدر می‌توانست چنین بگوید: «می‌بینم که دوست داری اینجا بمانی. به گمانم دلت می‌خواهد بیشتر اینجا بمانی، حتی برای ده ساعت. ولی برای امروز دیگر کافی است. حالا باید برویم.»

اگر يك یا دو دقیقه سپری شد و «یورسولا» بازهم پافشاری کرد، پدر می‌تواند دستش را بگیرد و او را به خارج از زمین بازی هدایت کند. درمورد کودکان کم سن و سال، عمل در بیشتر موارد گویاتر از حرف است.

### والدین برای لگزدن نیستند

هرگز نباید به کودک اجازه داد که والدین خود را بزند. این قبیل حملات بدنی، هم برای کودک و هم برای والدین زیان آورند. این حملات سبب می‌شوند که کودک نسبت به مقابله بمثل والدین احساس وحشت و نگرانی بکند. این حملات سبب می‌شوند که والدین احساس خشم و نفرت بکنند. برای آنکه کودک احساس گناه و نگرانی نکند و برای آنکه والدین بتوانند از لحاظ احساسی نسبت به کودک مهربان باقی بمانند، لازم است که کودک، از زدن دیگران منع شود. گاهی، شخص صحنه‌های خفت‌آوری مشاهده می‌کند که در آنها، مادر، مثلاً برای آنکه از ناحیه قلم‌پا مورد حمله واقع نشود، به کودک پیشنهاد می‌کند که به جای آن به دستش حمله ور شود. به طور مثال مادر سی ساله‌ای در حالیکه بازویش را در برابر کودک چهار ساله‌اش قرار داده بود، به او چنین التماس می‌کرد: «می‌توانی کمی مرا بزنی، ولی نباید راست راستی به من صدمه برسانی.»

در این موقع، آن کس که شاهد صحنه است، وسوسه می‌شود که دخالت کند و بگوید: «خانم، این کار را نکنید، اگر شما او را بزنید ضررش کمتر از این خواهد بود که او شمارا بزند.» مادر می‌بایستی بی‌درنگ از حمله کودک جلوگیری می‌کرد: «زن. هرگز نمی‌توانم به ات اجازه بدهم که این کار را بکنی.» «اگر اوقات تلخ است، با حرف زدن به ام بگو.»

محدودیتی که کودک را از زدن والدین خود منع می‌کند، تحت هیچگونه شرایطی نباید تغییر کند. تعلیم و تربیت مؤثر کودک براساس احترام متقابل بین والدین و کودک استوار است، بدون اینکه والدین نقش الگورا از دست بدهند. وقتی مادر به کودک می‌گوید که او می‌تواند «بزند ولی

صدمه نرساند»، در واقع از او می‌خواهد که میان آنها تفاوت بسیار شگرفی قایل شود؛ از کودک بدون اینکه با مقاومت مواجه شود، خواسته می‌شود که محدودیت برقرار شده را امتحان کند و اختلاف موجود بین زدن بازیگوشانه و صدمه رساندن واقعی را بیابد.

## تنبيه بدنی<sup>۲۲</sup>

تنبيه با اینکه شهرت بدی یافته است، روشی متداول برای تحت نفوذ درآوردن کودک است. تنبيه کودک معمولاً زمانی صورت می‌گیرد که دیگر تهدیدها و استدلالها اثری ندارند. تنبيه، بیشتر اوقات، با برنامه‌ریزی اعمال نمی‌شود، بلکه وقتی صبر و تحمل ما به پایان می‌رسد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای آن لحظه، بنظر می‌رسد که تنبيه مؤثر است. فشار محصور در والدین را از میان برده و کودک را حداقل برای مدتی کوتاه به اطاعت وا می‌دارد. همان طور که بعضی از والدین می‌گویند: «طوفان را می‌خواباند».

اگر تنبيه این چنین مؤثر است، پس چرا ما نسبت به آن احساس بدبینانه‌ای داریم؟ به دلایلی ما قادر نیستیم شك‌های درونی خود را درباره آثار طولانی تنبيه بدنی از میان ببریم. ما از استعمال قدرت اندکی خجل می‌شویم و دائماً به خودمان می‌گوییم: «باید که راه حل بهتر دیگری برای حل مشکلات باشد».

إشکال تنبيه، در درسی است که به کودک می‌دهد. تنبيه روشهای ناپسندی برای مقابله با ناامیدی به کودکان یاد می‌دهد. این عمل به طور زننده‌ای به کودک می‌گوید: «وقتی اوقات تلخ است - بزن!»

ما به جای اینکه راههای گریز نجیبانه‌ای برای احساسات وحشیانه فرزندانمان ابداع کنیم و از این طریق قوه ابتکارمان را نشان دهیم، راههایی را پیش پای آنها قرار می‌دهیم که برای محیط جنگل خوب است.

یکی از بدترین آثار تنبيه این است که شاید در تکامل وجدان کودک دخالت کند. تنبيه احساس گناه را براحتی از میان می‌برد. کودک که برای بدرفتاری خود تاوان داده است، اکنون برای تکرار آن مانعی در پیش نمی‌بیند. کودکان در بدرفتاری، آنچه را که «سلما فایرگ»<sup>۲۳</sup> برخورد دفترداری<sup>۲۴</sup> می‌نامد، توسعه می‌دهند - کودکان بدرفتاری می‌کنند، از این رو نامشان در قسمت بدهکار دفتر کل ثبت می‌شود، و بعد، هفته به هفته یا ماه به ماه، قسطهای تنبيه خود را

22. spanking

23. Fraiberg, Selma. The Magic Years. New York: Charles Scribner's Sons, 1959.

24. book keeping approach

می‌پردازند گاهی اوقات، کودکان والدین خود را برمی‌انگیزند که آنها را تنبیه کنند. والدین می‌گویند: «گاهی اوقات، آنها خودشان از ما تنبیه می‌خواهند.»

ما باید در کنترل گناه و خشم کودکی که خواستار تنبیه است کمک کنیم، نه اینکه خواسته او را برآورده سازیم. البته این کار آسانی نیست. در برخی مواقع، با بحث آشکار دربارهٔ بدرفتاریها می‌توان گناه و خشم را کاهش داد. در مواقع دیگر، پافشاریهای کودک را باید بدون انتقاد پذیرفت، اما باید محدودیتهایی در مورد رفتارهای او قایل شد و سپس پافشاریهای<sup>۲۵</sup> کودک را به سمت راههای گریز معلوم و قابل قبولی هدایت کرد. وقتی راههای بهتری برای بیان گناه و خشم در اختیار کودک قرار گیرد، و وقتی والدین راههای بهتری برای تعیین و تحمیل محدودیتهای یادگیرنده، نیاز به تنبیه بدنی نیز کاهش خواهد یافت.

۲۵. پافشاری یا اصرار - urge - به انگیزه و انگیزش قوی و مداوم به سوی یک فعالیت یا بدست آوردن یک هدف معین گفته می‌شود.

## فصل ششم

### يك روز از زندگی كودك

تمدن، والدین را به ایفای نقش «شادی خراب کن»<sup>۱</sup> محکوم کرده است. آنها باید با بسیاری از بزرگترین خوشی‌های كودك خود مخالفت کنند، مخالفت با مکیدن انگشت، مخالفت با دست زدن به آلت تناسلی، مخالفت با پاك کردن بینی، مخالفت با بازی کردن با مدفوع انسان و حیوان، مخالفت با سروصدا راه انداختن. برای كودكان، تمدن سرد و بیرحم است: تمدن به جای پستان نرم مادر، فنجان سخت حاوی شیر را می‌دهد. تمدن به جای رفع حاجت فوری و کهنه‌های گرم، ظرف ادرار سرد و درخواستی برای خود نگهداری را به او تقدیم می‌کند.

البته اگر قرار بر این است که كودك موجودی اجتماعی شود، بعضی محدودیتها اجتناب ناپذیرند. با وجود این، والدین نباید در ایفای نقش پاسبان تمدن<sup>۲</sup> زیاده‌روی کنند، زیرا چه بسا که خصومت و انزجاری اجتناب پذیر پدید آورند.

#### «صبح بخیر»

مادر نباید كودك محصل خود را هر روز صبح از خواب بیدار کند. كودك از مادری که مزاحم

---

1. «killjoys»

2. policemen for civilization

خواب او می شود و رؤیاهای او را از هم گسیخته می سازد نفرت دارد. کودک از اینکه مادر به اتاق او بیاید و پتو را از روی او بردارد و بگوید «بلندشو، دیر است»، وحشت دارد. اگر کودک با صدای ساعت زنگدار بیدار شود بهتر از این است که با صدای «مادر زنگدار»<sup>۳</sup> بیدار شود.

«جورج»<sup>۴</sup> هشت ساله صبحها به دشواری از خواب بر می خاست. او هر روز می کوشید برای چند دقیقه تمام نشدنی دیگر در بستر باقی بماند. مادر بارها چهره عوض کرد و به هردی زدن او را بیدار کند، اما «جورج» پافشاری می کرد: با تأنی بلند می شد، به هنگام صرف صبحانه ناخوشایند بود، و آخر هم دیر به مدرسه می رسید. بحثهایی که هر روز پیش می آمد مادر را خسته و منزجر باقی می گذاشت.

سرانجام، مادر هدیه ای غیر منتظره، یعنی يك ساعت زنگدار به او داد و وضعیت به طور هیجان آوری بهبود یافت. در داخل جعبه هدیه، «جورج» این نوشته را یافت: «برای جورج، که دوست ندارد دیگران صبح زود او را از خواب بیدار کنند. حالا می توانی رئیس خودت باشی. دوستدار تو، مادر.» «جورج» هم متعجب شد و هم خوشحال بود. او به مادر چنین گفت: «چه طور توانستی بفهمی که من دوست ندارم کسی مرا بیدار کند؟» مادر لبخند زد و گفت: «کشف کردم.» صبح روز بعد که ساعت زنگ زد، مادر به «جورج» گفت: «خیلی زود است، عزیزم، چرا چند دقیقه دیگر نمی خوابی؟» «جورج» از بستر بیرون پرید، درحالی که می گفت: «نه، مدرسه ام دیر می شود.»

نباید کودکی را که باسانی از خواب بر نمی خیزد، تنبیل نامید؛ و به کودکی که فوراً بر نمی خیزد و هنوز خواب آلود است، نباید بر چسب «بدخو» زد. کودکانی که بشاش و چابک بودن به هنگام صبح را دشوار می یابند، نباید مورد تمسخر قرار گیرند. به جای اینکه با آنان وارد جنگ شویم، بهترین کار این است که بگذاریم ده دقیقه طلایی دیگر را به خواب یا خیالبافی اختصاص داد، و از آن لذت ببرد. این را می توان با تنظیم ساعت به نحوی که زودتر زنگ بزند، عملی کرد. اظهارات ما بجای اینکه بیان کننده خشم، تحقیر، تمسخر و یا هشدار درباره سلامتی کودک باشند، بایستی یکدلی ما را به او بفهمانند.

«امروز صبح بلند شدن سخت است.»

«خیلی کیف دارد آدم تو بسترش دراز بکشد و غرق رؤیا بشود.»

«پنج دقیقه دیگر هم بخواب.»

چنین اظهاراتی صبح را درخشان می سازند؛ آنها جوی از ملایمت و صمیمیت می آفرینند. بعکس، اظهاراتی نظیر آنچه در زیر آمده است، جوی سرد و طوفانی به ارمغان می آورند:

3. «alarm mother»

4. George

«بلند شو، پسرۀ شل و ول؛ بلند شو، پسرک تنبل!»  
 «همین الآن از آن رختخواب بیا بیرون.»  
 «خدای من، نگاه کن، مثل يك خرس گرفته خوابیده.»  
 و نیز جملاتی همچون:

«چرا هنوز تو رختخوابی؟ مگر ناخوشی؟ چیزی آزارت می‌دهد؟ دل درد داری؟ سردرد داری؟ بگذار زبانت را ببینم؟» به كودك پیشنهاد می‌کنند که برای دریافت مراقبت و توجه محبت‌آمیز خودش را به مریضی بزند. كودك همچنین ممکن است گمان کند که اگر منکر هر کدام از بیماریهایی که مادرش رئوفانه بیان کرد، بشود، باعث ناامیدی او خواهد شد. از این رو، كودك به خاطر اینکه مادر را خشنود کند، ممکن است به ناچار خود را بیمار جلوه دهد.

## زمان عجله

وقتی از كودك می‌خواهند که عجله کند، او بیش از پیش وقت را هدر می‌دهد. وی اغلب در برابر «عجله کن!» والدین، با کندکاریهای خود، مقاومت نشان می‌دهد. آنچه عدم فعالیت بنظر می‌آید، درواقع سلاح بسیار مؤثر كودك بر ضد برنامه‌ساعتی ظالمانه‌ای است که به او تحمیل شده است.

بندرت باید از كودك خواست که عجله کند. درعوض، باید محدودیتهای زمانی واقعی در اختیار او قرار داده و او را تنها گذاشت تا خودش تلاش کند و کارهایش را به موقع انجام دهد:

«سرویس مدرسه بعد از ده دقیقه اینجا خواهد بود.»

«فیلم سر ساعت يك شروع می‌شود. حالا ساعت دوازده ونیم است.»

«شام سر ساعت هفت صرف خواهد شد: حالا ساعت شش ونیم است.»

«مهمان شما تا پانزده دقیقه خواهد رسید.»

هدف از گفته‌ما رساندن این پیام به كودك است که ما توقع داریم او کارهایش را به موقع انجام دهد.

## صبحانه: غذا بدون آموزش اخلاقی

زمان صرف صبحانه موقع خوبی برای آموزش فلسفه‌های جهان شمول، اصول اخلاقی و یا آداب معاشرت نیست. زمان صرف صبحانه موقع مناسبی است تا به كودكان بفهمانیم که خانه آنها، يك آشپزخانه و اتاق غذاخوری با جوی خوشایند و غذای خوب دارد.

به‌طور کلی، زمان صرف صبحانه زمان مناسبی برای صحبت‌های طولانی نیست. هنگام صبح،

والدین یا کودکان اغلب خواب آلود و بدخلق هستند، و بگومگوها ممکن است براحتی به اوقات تلخی و عصبانیت منتهی بشوند. (ر.ک. فصل چهارم، ص ۶۲- غذا)

## لباس پوشیدن: جنگ بند کفش

در بعضی از خانواده‌ها، والدین و کودک درگیر جنگ روزمره بند کفش می‌شوند. پدری می‌گوید: «هروقت که می‌بینم بند کفش پسرم باز است، می‌خواهم آب بشوم و به زمین فرو بروم. می‌خواهم بدانم که آیا باید او را وادار به بستن بند کفشش کنیم، یا اینکه بگذاریم او همین‌طور با وضع نامرتب بیرون برود. او ممکن است این‌طور خوشحال باشد، اما آیا این می‌تواند دلیلی بر این باشد که ما مسئولیت را به کودک خود یاد ندهیم؟»

بهترین کار این است که آموزش مسئولیت و بستن بند کفش را دو مورد جدا از هم در نظر بگیریم و آنها را به یکدیگر پیوند ندهیم، بهتر است با خرید یک جفت کفش راحتی یا بستن بند کفش کودک، بدون تفسیر، از بحث و گفتگو پرهیزیم. می‌توان خاطر جمع بود که دیر یا زود، کودک خودش بستن بند کفشش را یاد خواهد گرفت.

کودکان وقتی به مدرسه می‌روند، نباید مثل لردها لباس پوشیده باشند. آنها نباید نگران تمیز نگه داشتن لباسهایشان باشند. کودک باید آزاد باشد که بدود، بپرد، توپ بازی کند و این موارد بر تمیز ماندن لباسهای او ارجحیت دارد. وقتی کودک با لباسی کثیف از مدرسه باز می‌گردد، مادر می‌تواند بگوید: «بنظر می‌رسد که امروز حسابی سرت شلوغ بود. اگر می‌خواهی لباس عوض کنی، برو گنجه را باز کن، آنجا لباس تمیز هست.» هیچ کمکی نخواهد بود اگر به کودک بگوییم شلخته و درهم و برهم است، کثیف بنظر می‌رسد، و یا اینکه ما از شستن و اتو زدن لباسهای او جانمان به لب رسیده است. این گفته‌ها هیچ سودی ندارند. اگر واقع‌گرایانه برخورد کنیم نباید انتظار داشته باشیم که کودک بازیگوشی خود را بر پاکیزگی مقدم بشمارد. در عوض ما این گونه حساب خواهیم کرد که لباسهای کودکان مدت کوتاهی تمیز می‌مانند و خیلی زود کثیف می‌شوند. به جای اینکه دهها جور موعظه درباره پاکیزگی برای کودک ایراد کنیم، بهتر است که چند دست لباس ارزانقیمت و بادوام برای او بخریم تا از این طریق سلامت روحی اش را بیشتر تامین کرده باشیم. (ر.ک. فصل چهارم ص ۶۲- پوشاک)

## رفتن به مدرسه

از آنجا که کودک به هنگام صبح عجله دارد، بدین خاطر می‌توان انتظار داشت که وی کتابهای درسی، عینک، ظرف غذا، یا پول ناهار خود را فراموش کند. بهترین کار در اینجور مواقع

این است که اشیای فراموش شده را بدون موعظه کردن دربارهٔ فراموشکاری و عدم مسئولیتش، به او بدهیم.

اگر به كودك بگوئیم «عينكت اينجاست» به او بیشتر كمك کرده ایم تا اینکه بگوئیم «می خواهم زنده بمانم و آن روزی را ببینم که تو یادت بماند عينكت را بزنی.» اگر به كودك بگوئیم «ظرف غذايت اينجاست» بهتر است تا اینکه بگوئیم «از بس که حواس پرتی داری، اگر آن سرت به گردنت بند نبود آن را هم فراموش می کردی.» اگر به كودك بگوئیم «پول ناهارت اينجاست»، او بیشتر قدردانی خواهد کرد تا اینکه این سؤال نیشدار را از او بکنیم: «ببینم، می خواهی با چه چیزی ناهارت را بخری؟»

نباید موقع مدرسه رفتن كودك فهرستی از هشدار و تذکر به او داد. اگر به كودك بگوئیم «روز خوشی داشته باشی» بهتر از این هشدار معمول است که «خودت را به دردرس نینداز.» اگر به كودك بگوئیم «سرساعت دو بعدازظهر تو را خواهم دید» برای او آموزنده تر خواهد بود تا اینکه بگوئیم «مدرسه که تعطیل شد، نری تو خیابان ول بگردی ها.»

## بازگشت از مدرسه

بهتر است که مادر در خانه باشد و به محض ورود كودك به او خوشامد بگوید. مادر به جای اینکه از او سؤالاتی پیش پا افتاده نظیر «مدرسه چه طور بود؟» و «خوب، امروز چه کار کردید؟» بکند، که معمولاً جوابهای پیش پا افتاده ای همچون «هیچ کار» دارند، می تواند عباراتی را بیان کند که حاکی از درك رنجها و کوششهای كودك در مدرسه باشد:

«قیافه ات نشان می دهد که روز سختی داشتی.»

«شرط می بندم که نمی توانستی منتظر باشی تا مدرسه تعطیل شود.»

«از اینکه درخانه هستی خوشحال بنظر می رسی.»

وقتی مادر نمی تواند شخصاً در خانه باشد تا به هنگام بازگشت كودكش به او خوشامد بگوید، می تواند پیغامی برای او بگذارد و در آن بگوید که کجا رفته است. بعضی از والدین که فرزندشان به مدرسه می رود، از پیامهای کتبی برای عمیق تر ساختن رابطه با فرزندشان استفاده می کنند. برای آنها، نشان دادن قدردانی و عشق و علاقه از طریق کتبی راحت تر است.

بعضی از والدین پیغام خودشان را روی نوار ضبط می کنند. كودك می تواند بارها و بارها به صدای مادر خود گوش دهد. به هر حال، چنین پیامهایی، ارتباطی معنی دار بین والدین و كودك پدید می آورد.



## بازگشت پدر به خانه

وقتی پدر هنگام غروب به خانه باز می‌گردد، احتیاج به يك دوره انتقالی<sup>۵</sup> آرام از درخواستهای دنیای بیرون به درخواستهای خانواده اش دارد. پدر نباید در آستانه در با انبوهی از شکایات و تقاضاها مواجه شود. يك نوشیدنی آماده، يك دوش آب گرم، روزنامه عصر، مجله هفتگی و یا مدت کوتاهی «بدون سؤال»<sup>۶</sup> آرامشی ایجاد می‌کند که به کیفیت زندگی خانوادگی به طور قابل توجهی می‌افزاید. از سالهای نخستین کودکی، کودکان یاد می‌گیرند که وقتی بابا به خانه می‌آید، به يك دوره کوتاه سکوت و آسایش احتیاج دارد. از طرفی دیگر، زمان صرف شام باید موقع صحبت کردن باشد. تأکید باید بیشتر روی غذای قوه تفکر باشد تا غذای شکم سیرکن. بایستی توجه کمتری نسبت به طرز غذا خوردن کودک و غذایی که می‌خورد، بشود. اعمال انضباطی باید کمتر بیان شوند و به جای آن بایستی نمونه‌های بیشمار از هنر قدیمی‌ها در گفتگو ذکر شود.

## وقت خواب

در بسیاری از خانواده‌ها، وقت خواب دیوانه کننده است. کودکان و مادر دست بدست هم می‌دهند و جامعه کوچکی پدید می‌آورند که در آن، هر کدام دیگری را مأیوس می‌سازد. کودکان سعی می‌کنند تا آنجا که ممکن است بیدار بمانند، درحالی که مادر از آنها می‌خواهد هرچه زودتر بخوابند. مواقع خواب، زمان عمده ابرادگیری برای مادران و زمان بهانه گیری و طفره روی تاکتیکی برای کودکان می‌شود.

کودکانی که هنوز به مدرسه نمی‌روند، محتاجند که مادر یا پدر آنها را بخوابانند. از وقت خواب می‌توان برای ایجاد گفتگوی صمیمانه و خودمانی با کودک خود استفاده کرد. در نتیجه، کودکان به تدریج به وقت خواب علاقه مند می‌شوند. آنها از اینکه «زمانی را تنها با» پدر یا مادر خود باشند، خوششان می‌آید. اگر والدین ناراحتی و سختی گوش دادن به حرفهای کودک را برخورد هموار سازند، کودک یاد خواهد گرفت که ترسها، امیدها و آرزوهایش را با آنان در میان بگذارد. این تماسهای صمیمانه، کودک را از اضطراب رها می‌سازد و او را به خواب خوش فرو می‌برد. بعضی از کودکان بزرگتر نیز دوست دارند که پدر و یا مادر آنها را بخوابانند. به این خواسته آنها باید احترام گذاشته و آن را واقعیت بخشید. کودکان نباید به خاطر خواستن چیزهایی که از نظر والدین «افکار کودکانه»<sup>۷</sup> است، مورد تمسخر و سرزنش قرار گیرند. وقت خواب در مورد کودکان

5. transition period

6. «no questions» period

7. baby stuff

بزرگتر بایستی تغییر پذیر باشد: «وقت خواب بین ساعت هشت و نه [یا بین نه و ده] است. تصمیم بگیر که دقیقاً چه ساعتی می خوابی.»

وقتی كودك ادعا می كند که «فراموش کرده» به حمام برود یا وقتی كودك يك لیوان آب می خواهد، بهترین کار برای والدین این است که درگیر جنگ با او نشوند. باوجود این، باید به كودکی که مرتباً مادر را به اتاقش فرا می خواند، گفت: «می دانم که دلت می خواهد بیشتر پیش تو باشم، اما حالا باید پیش بابا باشم.» كودكان باید بدانند که روابط و موقعیتهایی وجود دارد که نباید در آنها شرکت داشته باشند.

## والدین برای تفریحات خود نیازی به اجازه كودكان ندارند

در بعضی خانواده ها، كودكان در مورد رفت و آمد والدین حق «وتو»<sup>۸</sup> دارند. والدین اگر بخواهند يك روز غروب به جایی بروند و از خانه دور باشند، مجبورند از كودكان خود اجازه کسب کنند. برخی از والدین به خاطر ترسی که از پیشامدهای احتمالی در خانه دارند، از رفتن به سینما یا تئاتر پرهیز می کنند.

والدین در اینکه چگونه زندگی کنند، احتیاجی به اجازه یا موافقت كودكان ندارند. اگر كودك به خاطر اینکه پدر و مادرش هنگام غروب بیرون می روند گریه می کند، نباید ترس او را محکوم کرد، ولی با خواسته های او نیز نباید موافقت کرد. ما می توانیم عدم تمایل او به ماندن با يك پرستار<sup>۹</sup> را درك و با آن همدردی کنیم، اما لازم نیست برای تفریحات خودمان از او مجوز بگیریم. با یکدلی و مهربانی به كودك گریان می گوئیم: «من می دانم که دلت می خواهد ما امشب را بیرون نمی رفتیم. گاهی وقتها که ما اینجا نیستیم، تو وحشترده می شوی و دلت می خواهد که همراه تو می ماندیم، ولی پدرت و من قصد داریم که امشب از دیدن يك فیلم [یا از دیدن دوستان، یا از صرف شام در يك رستوران، یا از يك مهمانی] لذت ببریم.»

آنچه را که در اعتراضات، دادخواهیها، یا تهدیدهای كودك وجود دارد، باید نادیده گرفت. پاسخ ما باید لحنی راسخ و دوستانه داشته باشد: «دلت می خواهد ما می توانستیم پیش تو بمانیم، ولی ما قرار گذاشتیم که بیرون برویم و غروبی را با هم خوش باشیم.»

## تلویزیون و كودكان

هیچ بحثی درباره يك روز از زندگی كودك کامل نخواهد بود، مگر اینکه نفوذ تلویزیون در

8. veto

9. babysitter

ارزشها و اخلاق او را نیز در آن بحث بگنجانیم. کودکان تماشای تلویزیون را دوست دارند. آنها آن را به کتاب خواندن، موزیک گوش کردن، یا شرکت کردن در یک گفتگو، ترجیح می دهند. برای تبلیغات چی ها، کودکان شنوندگان کاملی بحساب می آیند: کودکان پیشنهادات را می پذیرند و تبلیغات را باور می کنند. آنها درباره برنامه ها نیز بسیار کم سؤال می کنند. خلاصه، هر روز با خشونت و جنایت و از طرف دیگر با تبلیغات پرزرق و برق مواجه هستند. والدین نسبت به تلویزیون دو نظر دارند. آنها این واقعیت را که تلویزیون، کودکان را مشغول می کند و آنها را از ایجاد دردسر دور نگه می دارد، می پسندند، اما متوجه آسیبی احتمالی نیز که به چشمها و گوشهای کودکان می رسد، هستند. از لحاظ بینایی، متخصصان به ما اطمینان می بخشند که حتی در تماشای طولانی مدت تلویزیون نیز آسیبی به چشمان کودک نمی رسد.<sup>۱۰</sup> با وجود این، اطمینان کمتری نسبت به تأثیر شدید تلویزیون روی شخصیت کودک وجود دارد. متخصصان، نظرهای متناقضی در این باب از خود ارائه می دهند:

- ۱- تلویزیون برای کودکان بد است. تلویزیون، تمایلی برای زورگویی، خشونت، و وحشیگری پدید می آورد و کودکان را نسبت به درد و رنج بشر، بی تفاوت می سازد.
- ۲- تلویزیون برای کودکان خوب است: خشونت که با نمایش بیان می شود، کودکان را در خلاص شدن از انگیزه های خصومت آمیز یاری می کند.
- ۳- تلویزیون تأثیر اندکی روی کودکان باقی می گذارد، شکل گیری شخصیت و ارزشهای کودکان هنگام تأثیر پذیری از والدین و همتاها انجام می شود نه هنگام تأثیر پذیری از تصاویر روی یک پرده.

با وجود این، واقعیتی هست که همه آن را می پذیرند. تلویزیون بخش مهمی از روز کودک را تلف می کند. قسمت اعظم وقت او با تلویزیون صرف می شود تا با پدر و مادر. حتی اگر برنامه های تلویزیون تبلیغات یا نمایشهای وحشیگرانه نیز نباشد، باز کودکان را از فعالیتهای آموزنده تر دور می سازد. در بعضی از خانواده ها، تنها در آخر هفته به کودکان اجازه داده می شود که تلویزیون تماشا کنند. در بعضی دیگر از خانه ها، کودکان در زمانها و برنامه های معینی که با تصویب والدین

۱۰. در ششم ماه نوامبر سال ۱۹۶۴ میلادی، گزارشی تحت عنوان «کودکان خسته» (Those Tired children) در صفحه ۷۶ نشریه هفتگی «تایم» (TIME) بچاپ رسید. این گزارش نشان می داد که تعداد زیادی از کودکان از خستگی مفرط، سردرد، کمبود خواب و تهوع رنج می برند. پزشکان نمی توانستند علل این علامت بیماری را بیابند تا اینکه با تحت فشار قراردادن والدین پی بردند که این کودکان معتاد تلویزیون هستند؛ آنها در روزهای هفته، از سه تا شش ساعت، در شنبه ها و یکشنبه ها (دو روز آخر هفته مسیحی ها)، از شش تا نه ساعت، تلویزیون تماشا می کردند. درمان، اساسی و مؤثر بود. تا مدتی، کسی از آنها حق تماشای تلویزیون نداشت. هر جا که این قانون اجرا می شد، علامت بیماری محو می شدند؛ هر جا که این قانون اجرا نمی شد، علامت بیماری باقی می ماندند.

انتخاب شده اند، حق تماشای تلویزیون را دارند. این والدین معتقدند که تلویزیون، همانند دارو، باید در اوقات تجویز شده و به اندازه مورد استفاده قرار بگیرد.

تعداد بسیاری از والدین احساس می کنند که نمی توان انتخاب برنامه های تلویزیون را کاملاً به كودك واگذار كرد. آنها میل ندارند بگذارند که فرزندان شان در اتاق نشیمن خانه خودشان تحت تأثیر جنایتکاران و آدمکشها قرار بگیرند.

والدین، این حق را دارند که نگذارند فرزندان شان تحت تأثیر خشونتها و وحشیگریهای روزمره قرار گیرند. درعین حال که کودکان نباید به طور کلی از تراژدی بشری بی خبر بمانند، بایستی از سرگرمیهایی که در آنها وحشیگری انسانها نسبت به یکدیگر تراژدی نیست، بلکه يك قانون است، مورد حفاظت قرار بگیرند.



## فصل هفتم

### حسادت

#### روایت غم انگیز

حسادت بین برادرها روایت دیرینه و غم انگیزی دارد. نخستین قتل نفسی که در تاریخ بشر به ثبت رسید، قتل هابیل به دست برادرش قابیل بود. انگیزهٔ این قتل همچشمی برادری<sup>۱</sup> بود. یعقوب برای آنکه به دست برادرش عیسو (فرزند اسحق) کشته نشود، خانه را ترك کرد و در سرزمینی بیگانه پنهان شد. و پسران یعقوب به قدری نسبت به برادرشان یوسف حسادت می ورزیدند که او را به جای اینکه به عنوان برده به يك کاروان در حال عبور بفروشتند، در چاهی پر از مار انداختند.

در هر سه مورد، ابراز علاقهٔ والدین تنها به یکی از فرزندان بود که حسادت را دامن زد. کودکان به شنیدن و خواندن تاریخچهٔ حسادت و انتقام علاقه مندند. انگیزهٔ حسادت آنها را مجذوب می سازد و انگیزه ها با قلب آنها سخن می گویند. جالب اینکه، آنان همیشه با قربانیان حسادت همدردی نمی کنند.

---

1. sibling rivalry

## رویداد نه چندان خجسته

کودکان، برخلاف والدینشان، وجود حسادت در خانواده را مورد سؤال قرار نمی دهند آنها مدتهاست که مفهوم و تأثیر آن را می دانند. با وجود اینکه والدین، آنها را تا اندازه ای برای ورود نوزاد آینده آماده کرده اند، آنها با ورود نوزاد حسودی می کنند و رنجیده خاطر می شوند. هیچ توضیحی نمی تواند همسری را برای تقسیم محیط خانواده با يك معشوقه جوان، یا يك هنرپیشه برجسته تئاتر را برای تقسیم صحنه تئاتر با يك تازه وارد با استعداد بطور دلپذیری آماده کند. حسادت و همچشمی به طور اجتناب ناپذیری در آنها وجود خواهند داشت و ناتوانی در پیش بینی آنها، یا با دیدن آنها هول و هراس پیدا کردن، جهالتی است که با سعادت و خوشبختی فاصله بسیار دارد.

در زندگی يك كودك كم سن و سال، ورود بچه دوم بحران درجه يك بحساب می آید. مدار فضایی او ناگهان تغییر کرده است و او در جهت یابی و هدایت کشتی خود محتاج یاری والدین است. برای اینکه به جای احساساتی بودن صرف، کمک کننده باشیم، باید «ستاره» خود و احساساتش را بشناسیم و درک کنیم.

بهترین روش در اعلام این رویداد خجسته<sup>۲</sup> به كودك خردسال، این است که از توضیحات طولانی و توقعات ساختگی بپرهیزیم.

«ما آن قدر تو را دوست داریم و تو به قدری فوق العاده ای که بابا و من تصمیم گرفتیم بچه دیگری عیناً مثل تو داشته باشیم. تو بچه تازه وارد را دوست خواهی داشت و او بچه تو هم خواهد بود. تو به او افتخار خواهی کرد و همیشه کسی را خواهی داشت که باهاش بازی کنی.» این توضیح نه صادقانه است و نه قانع کننده برای كودك منطقی تر است که چنین نتیجه گیری کند. «اگر آنها واقعاً دوستم داشتند، دنبال بچه دیگری نمی گشتند. من به قدر کافی خوب نیستم و بخاطر همین است که آنها می خواهند مرا با مدل جدیدتری عوض کنند.»

تقسیم عشق و علاقه مادر به كودك آسیب می رساند. در تجربه كودك، تقسیم یعنی سهم کمتر بدست آوردن، درست مثل تقسیم يك سیب یا يك تکه آدامس. منظره تقسیم مادر به قدر کافی آزار دهنده است و انتظار ما از اینکه كودك از آن لذت ببرد، در منطق او نمی گنجد. هرچقدر که دوران بارداری پیش می رود، بدگمانی كودك قویتر بنظر می رسد. كودك متوجه می شود که اگر چه نوزاد هنوز از راه نرسیده، اما مادر را از هم اکنون به خود مشغول کرده است. اکنون دیگر بسختی می توان به مادر دسترسی داشت. مادر ممکن است مریض در بستر افتاده باشد، خسته باشد و یا در حال استراحت باشد. او حتی نمی تواند در آغوش مادر بنشیند، زیرا که فضولی پنهان، و درعین حال

۲. منظور از این رویداد خجسته همان ورود نوزاد است - م.

همیشه حاضر، آنجا را اشغال کرده است.

**معرفی فضول** - ورود نوزاد را می توان بدون هیاهو و غرور و تظاهر به کودک کم سن و سال اعلام کرد. کافی است که بگوییم: «ما می خواهیم بچه جدیدی در خانواده مان داشته باشیم.» صرف نظر از واکنش سریع کودک، ما خواهیم دانست که سؤالات نهرسیده زیادی در ذهن او و نگرانیهای بیان نشده زیادی در قلب او وجود دارند. خوشبختانه، ما به عنوان پدر و مادر در موقعیت خوبی بسر می بریم تا به کودکانمان کمک کنیم که بر این اوقات بحرانی فایق آیند.

هیچ چیز نمی تواند این واقعیت را تغییر دهد که بچه تازه به دنیا آمده تهدیدی است برای امنیت کودک بزرگتر. با وجود این، این امر که شخصیت کودک تحت این فشار و کشش ناشی از بحران پیشرفت خواهد کرد یا منحرف خواهد شد، به دانایی و مهارت ما بستگی دارد. آنچه در زیر آمده است نمونه ای است از معرفی نادرست نوزاد تازه به دنیا آمده به کودک بزرگتر.

وقتی جان<sup>۳</sup> متولد شد... پدرم مرا به دیدن او برد [و] تا به امروز من دیدن آن بچه صورت قرمزی در آغوش مادر را به خاطر دارم و هنوز که هنوز است این گفته پدر را که من مورد خطابش بودم فراموش نکرده ام که «حالا دیگر تو باید اخلاق و رفتارت را از قبل بهتر کنی برای اینکه ما حالا بچه دیگری هم داریم. تو دیگر تنها بچه ما نیستی. از حالا به بعد تو خواهی بود و برادر کوچولویت. ما حالا دو بچه داریم، در حالی که قبلاً فقط یکی بود.»... فکر می کنم از آن به بعد تمام عمرم صرف این شد که ببینم آیا از برادر کوچکم پیش هستم یا اینکه از او عقب مانده ام و همیشه تلاشم این بود که زندگی را برای او جهنم کنم.<sup>۴</sup>

بعکس آنچه در زیر آمده نمونه ای است از معرفی مفید و سازنده نوزاد آینده.

وقتی «ویرجینیا»<sup>۵</sup> دخترک پنجساله، متوجه بارداری مادر شد با خوشحالی زیاد واکنش نشان داد. او تصویری از گل سرخ و درخشش خورشید درباره زندگی با برادر کشید. مادر این منظره يك جانبه زندگی را تشویق نکرد و در عوض گفت:

«گاهی وقتها برادرت مایه خوشحالی تو خواهد بود، ولی گاهی اوقات هم برایت دردسر ایجاد خواهد کرد. گاهی گریه خواهد کرد و مایه رنجش همه ما خواهد شد. برادرت تاختخوازش را خیس خواهد کرد، تو کهنه اش ادرار خواهد کرد و بوی بدی خواهد داد. مادر مجبور خواهد بود که برادرت را بشورد، غذا بدهد، و از او مراقبت کند. آن وقت تو ممکن است احساس طرد شدن بکنی. ممکن است احساس حسادت بکنی. حتی ممکن است به خودت بگویی: «مادر دیگر دوستم

3. John

4. Virginia M. Axline, «And hast Thou Slain the Jabberwock?» (unpublished Ed.D. thesis, teachers College, Columbia university, 1950), pp.178-79.

5. Virginia



ندارد - مادر برادر کوچکم را دوست دارد.» اگر این طور احساس کردی، حتماً بیا و به من بگو، و من تو را بیشتر دوست خواهم داشت، پس دیگر لازم نیست که نگران باشی. تو خواهی دانست که من دوستت دارم.»

بعضی والدین در استفاده از يك چنین برخوردی تردید نه دل راه می دهند. آنها از وارد کردن نظرات «خطرناك» به ذهن کودک می ترسند. این دسته از والدین باید مطمئن باشند که چنین نظراتی برای کودک تازگی ندارند. عبارت ما نتیجه ای ندارد مگر تأثیر خوب: گفته ما درك ما از احساسات کودک را منعکس می سازد. عبارت ما کودک را از خطا و اشتباه محفوظ می دارد و موجب صمیمیت و ایجاد ارتباط می گردد. کودک ناگزیر است که نسبت به بچه تازه به دنیا آمده احساس خشم و تنفر داشته باشد. این عالی ترین واکنش است که کودک، خود را آزاد احساس کرده و خشم خود را با صدای بلند به ما بگوید، تا اینکه ساکت بماند و خود را افسرده سازد.

### بیان حسادت: با واژه ها یا با نشانه ها؟

وقتی کودکان حسادتشان را سرکوب می کنند، حسادت تغییر شکل می دهد و به صورت نشانه ها و بدرفتاریها بیان می شود. بنابراین وقتی کودکی از برادرش متنفر است، ولی حق ندارد که احساساتش را بیان کند، ممکن است این گونه تصور کند که برادرش را از پنجره طبقه دهم ساختمان به پایین پرت کرده است. این کودک خیالاتی ممکن است به قدری وحشت زده شود که جیغ زنان از خواب برخیزد. حتی ممکن است به طرف تخت خواب برادرش برود تا ببیند که آیا او هنوز آنجا هست یا نه. او ممکن است از اینکه برادرش را در صلح و آرامش یافته است بقدری خوشحال شود که والدینش واکنش او را بحساب علاقه و محبت او نسبت به برادرش بگذارند. کابوس<sup>۶</sup> راهی است که کودک آنچه را می ترسد با واژه ها بگوید، با تصویر بیان کند. برای کودکان بیان حسادت و خشم از طریق واژه ها بهتر است تا از طریق کابوس ها.

«وارن»<sup>۷</sup>، پسرک پنجساله، مدت کوتاهی از تولد خواهرش گذشته بود که دچار حملات آسم<sup>۸</sup> شد. والدین «وارن» گمان کردند که او زیاد محافظ خواهرش بوده و او را «تا حد مرگ دوست داشته است» (شاید «تا حد مرگ» توصیف مناسبی بود). پزشك نتوانست هیچ زمینه جسمانی برای بیماری آسم<sup>۹</sup> او پیدا کند و او را به يك درمانگاه سلامت روانی فرستاد، جایی که «وارن» شاید یاد می گرفت حسادت و خشم خود را بجای خس خس کردن با واژه ها بیان کند.

6. nightmare

7. Warren

8. wheezing attacks

9. asthma

حسادت در بعضی از کودکان به جای اینکه با واژه‌ها بیان شوند، با سرفه و جوشهای پوستی<sup>۱۰</sup> نشان داده می‌شوند. برخی دیگر از کودکان بسترشان را خیس می‌کنند، و بدینسان آنچه را که باید بتوانند با زبان بگویند به صورت دیگری بیان می‌کنند. بعضی از کودکان خرابکار<sup>۱۱</sup> می‌شوند؛ آنها به جای بیان نفرتشان بشقابها را می‌شکنند. برخی دیگر ناخنهایشان را می‌خورند یا موهایشان را می‌کشند تا بدینسان تمایلشان را برای گاز گرفتن و آزار دادن برادرها یا خواهرهایشان پوشیده نگه دارند. تمامی این کودکان نیاز دارند که احساساتشان را به جای نشانه‌ها با واژه‌ها بیان کنند. والدین، نقش کلیدی را دارند که کودکان با آن می‌توانند قفل احساساتشان را بگشایند.

**شکلهای گوناگون حسادت** - والدین برای اینکه مرتکب خطا نشوند، باید تصور کنند که حسادت در کودکان نشان وجود دارد، حتی اگر هم با چشم باز آن را نبینند. حسادت شکلهای و ظواهر مبدل بسیاری دارد؛ حسادت می‌تواند خود را در رقابتی پایدار یا در کناره‌گیری از همه رقابتها آشکار سازد؛ حسادت در شهرت طلبی یا در فروتنی، در بخشش بی پروا یا در طمع ظالمانه نیز خود را ابراز می‌کند. ثمرات تلخ همچشمی‌های دوران کودکی در سالهای بعد ما را احاطه می‌کنند، در سالهایی که ما دوران کودکی و نوجوانی را پشت سر گذاشته‌ایم و اکنون جزو افراد بالغ بحساب می‌آییم. این ثمرات تلخ را می‌توان در مردی که همیشه در جاده با اتومبیلها رقابت دارد، مشاهده کرد؛ یا در کسی که نمی‌تواند بدون ناراحتی، یک بازی پینگ پنگ را به حریف واگذار کند، یا همیشه آماده است زندگی و داروندار خود را برای اثبات نکته‌ای شرط ببندد؛ یا آماده است بیشتر از دیگران همکاری کند، حتی وقتی که توانایی آن را ندارد. همچنین می‌توان در مردی که از رقابتها دوری می‌کند و قبل از شروع مبارزه‌ای احساس شکست خوردگی دارد، یا همیشه حاضر است در صندلی عقب بنشیند، یا در دفاع از حقوق قانونی خویش ایستادگی نمی‌کند، ثمرات تلخ همچشمی‌های دوران کودکی را ملاحظه کرد. بنابراین، همچشمی میان کودکان یک خانواده بیش از آنچه که قابل فهم باشد بر زندگی آینده کودک تأثیر می‌گذارد. این نوع همچشمی ممکن است به طور دایمی بر شخصیت کودک نقش ببندد و صفات شخصیتی او را غیر طبیعی سازد.

**سرچشمه‌های حسادت** - حسادت از میل کودک به تنها «محبوب گرمی» مادر بودن سرچشمه می‌گیرد. این میل به قدری در کودک ریشه دارد که هیچ رقیبی را تحمل نمی‌کند. وقتی برادرها و خواهرها به دنیا می‌آیند، کودک با آنها به رقابت می‌پردازد تا عشق و علاقه انحصاری پدر و مادر را از دست ندهد. این رقابت ممکن است آشکار یا نهان باشد، و این به طرز برخورد والدین نسبت به حسادت آنها بستگی دارد. بعضی از والدین از همچشمی میان کودکان خود چنان

10. skin rashes

11. destructive

خشمگین می شوند که هرگونه بیان آشکار آن را سرکوب می کنند. برخی دیگر از والدین با انواع سیاست بازی عقب نشینی می کنند تا مجبور نشوند که دلیلی برای حسادت بیاورند. آنها می کوشند کودکانشان را متقاعد سازند که همه آنان به طور یکسان مورد علاقه والدینشان هستند و از این رو، آنها دلیلی برای توجیه حسادتشان ندارند و هدایا، تمجیدها، تعظیلات، کمکها، پوشاک و خوراک به طور یکسان و عادلانه اندازه گیری شده و میان همه تقسیم می شوند.

با وجود این، هیچک از این برخوردها حسادت در کودکان را از بین نمی برد. نه تنبیه یکسان و نه تمجید یکسان نمی تواند میل به «مورد علاقه منحصر بفرد واقع شدن» را فرو بنشانند. از آنجا که یک چنین میلی را نمی توان برآورده کرد، لذا، هرگز نمی توان به طور کامل از حسادت جلوگیری بعمل آورد. با وجود این، این که آتش حسادت بی خطر سوسو خواهد زد یا به طور خطرناک شعله خواهد کشید، به طرز برخوردها و رفتار و اعمال ما بستگی دارد.

### طرز برخوردهایی که حسادت را تقویت می کنند

تحت شرایط طبیعی، اختلافات سنی و جنسی ممکن است بین فرزندان یک خانواده باعث حسادت شود. برادر بزرگتر مورد حسادت واقع می شود زیرا مزایای بیشتر و آزادی زیادتری دارد. نوزاد مورد حسادت واقع می شود، زیرا از او مراقبت بیشتری بعمل می آید. دختر نسبت به برادرش حسادت می ورزد، زیرا برادرش ظاهراً از آزادی بیشتری برخوردار است. پسر نسبت به خواهرش حسادت می ورزد زیرا به نظر می رسد که خواهرش مورد توجه خاصی قرار می گیرد.

خطر زمانی پیش می آید که والدین به خاطر نیازهایشان، اختلافات سنی و جنسی را مورد تأکید اولویت دار قرار می دهند. وقتی درماندگی و ناتوانی یک بچه تازه به دنیا آمده به آزادی یک کودک شش ساله ترجیح داده شود، یا بعکس، حسادت شدت خواهد یافت. همچنین اگر کودکی به خاطر مذکر یا مؤنث بودن، ظاهر، هوش، مهارت اجتماعی، یا توانایی هایش در موسیقی، بیش از حد مورد توجه واقع شود، حسادت باز شدت خواهد یافت. استعدادهای خدادادی نیز می توانند حسادت برانگیز باشند، اما این ارزش بیشتر دادن به یک ویژگی یا یک استعداد است که به همچشمی بیرحمانه در میان کودکان منتهی می شود.

البته پیشنهاد نمی شود که با کودکان بزرگتر و کودکان کم سن و سالتر یک جور رفتار کرد. برعکس، سن بیشتر مزایای جدید و مسئولیتهای جدیدی را پدید می آورد. بدیهی است که کودک بزرگتر نسبت به کودک کم سن و سالتر، پول توجیبی بیشتر، ساعات خواب دیرتر و آزادی بیشتر برای بیرون از خانه ماندن، خواهد داشت. این مزایا باید به طور آشکار و با خوشرویی و مهربانی داده شوند تا همه کودکان از بزرگتر شدن استقبال کرده و دوست داشته باشند که زودتر بزرگ

شوند.

كودك كم سن و سالتر ممكن است نسبت به مزايای كودك بزرگتر حسادت ورزد. ما می‌توانیم با درك و فهم احساسات كودك، و نه با توضیح و تفسیر واقعیتها، به كودك كمك كنیم كه بر احساساتش فایق آید:

«دلت می‌خواهد تو هم می‌توانستی تا دیروقت شب بیدار بمانی.»

«دلت می‌خواهد بزرگتر از این بودی.»

«دلت می‌خواهد شش ساله نبودی و نه ساله بودی.»

«متوجه هستم، اما وقت خواب تو همین حالا است.»

والدین ممكن است بدون اینکه خودشان با خیر باشند حسادت را تقویت کنند، بدین ترتیب كه از یکی از كودكان خود بخواهند كه در حق كودك دیگرشان فداکاری كند:

«بچه به تخت‌خواب تو احتیاج دارد. تو می‌توانی روی مبل بخوابی.»

«متأسفم. امسال نمی‌توانم برایت دوچرخه بخرم. ما برای خریدن پوشاك زمستانی بچه به

پول احتیاج داریم.»

خطر هنگامی پیش می‌آید كه كودك احساس كند نه تنها از مالکیت، بلکه از مهر و محبت نیز محروم شده است. بنابراین، چنین خواسته‌هایی باید بنرمی و با محبت و قدردانی بیان شوند.

## با حسادت چگونه برخورد کنیم؟

كودكانی كه خیلی خردسال هستند، حسادتشان را بدون سیاست نشان می‌دهند: آنها می‌پرسند كه آیا این نوزادها سرانجام خواهند مرد یا نه، پیشنهاد می‌کنند كه «او» را به بیمارستان برگردانند یا در کیسه زباله بیندازند. عده‌ای دیگر از كودكان كه جسورترند حتی شاید برضد متجاوز [یعنی نوزاد - م.] وارد عملیات نظامی شوند. ممكن است بیرحمانه و پی‌درپی به او حمله کنند: آنها ممكن است همانند يك مار «بوا» كه به دور طعمه خودش می‌پیچد، نوزاد را در آغوش بگیرند و ممكن است سرفرصت او را هل بدهند و یا مشت یا با ضربات پی‌درپی او را بزنند. در مواردی شدید، برادر یا خواهر حسود می‌تواند آسیب جبران ناپذیری به نوزاد برساند.

ما به عنوان پدر و مادر، نمی‌توانیم به كودك اجازه بدهیم كه نسبت به برادر یا خواهرش قلدری كند. از حملات آزاردهنده،<sup>۱۲</sup> چه بدنی و چه لفظی، بایستی جلوگیری بعمل آورد، زیرا این حملات هم به شخص مهاجم و هم به شخص قربانی آسیب می‌رسانند؛ و هر دوی آنها احتیاج به مراقبت ما دارند. خوشبختانه، برای اینکه نوزاد را از آسیب بدنی حفظ کنیم، نیازی نداریم كه به

احساس امنیت کودک بزرگتر حمله ور شویم.

وقتی کودکی سه ساله درحالی که حملات پی درپی به نوزاد می کند، غافلگیر می شود، باید بلافاصله او را از این کار بازداشت و انگیزه های اعمالش را به طور آشکار برایش بیان کرد: «تو از این بچه خوشت نمی آید.»

«تو از دست این بچه اوقات تلخ است.»

«نشانم بده که چقدر عصبانی هستی. من تماشا خواهم کرد.»

عروسک بزرگی را باید در اختیار کودک قرارداد، عروسکی که او اجازه دارد خشمش را بر سر آن خالی کند. کودک ممکن است عروسک را کتک بزند، انگشت به چشمش بکند، یا آن را زمین بیندازد و لگدمالش کند.

در این مورد، ما به کودک پیشنهاد نمی کنیم که چه کار بکند. نقش ما این است که با چشمی بی طرف به تماشا بایستیم و بازبانی همدرد پاسخ بدهیم: ما بادیدن خوی وحشیانه احساسات او یا بامشاهده بیرحمی حملات او نباید هول و هراس پیدا کنیم. این احساسات بیغل و غش هستند و حملات بی ضرر. اگر خشم کودک سمبولیک و بر سر یک شیء بی جان خالی شود، بهتر از این است که مستقیماً بر سر یک نوزاد جاندار یا به طور بیمارگونه بر سر خودش خالی شود.

توضیحات ما باید خلاصه و قابل درک باشند:

«داری به ام نشان می دهی که چقدر عصبانی هستی!»

«مامان حالا می فهمد.»

«وقتی عصبانی می شوی بیا و به من بگو.»

این نوع برخورد در کاستن از حسادت مفیدتر است تا تنبیه و اهانت. برعکس، برخورد زیر مفید نیست:

«والتر»<sup>۱۳</sup> چهار ساله داشت پای برادر نوزادش را می کشید که مادرش او را غافلگیر کرد و با غرشی همچون غرش یک آتشفشان به او گفت: «چه مرگت است؟ می خواهی بکشیش؟ می خواهی برادر خودت را بکشی؟ نمی دانی که ممکن است با این کارت تا آخر عمر چلاقش بکنی؟ می خواهی یک آدم علیل و زمین گیر باشد؟ چند بار به ات گفته ام که این بچه را از تخت خوابش بیرون نکشی، هان؟ دست به اش زن، دیگر دست به اش زن، هرگز!»

کودکان بزرگتر را نیز باید با احساساتشان روبرو کرد. درمورد آنها می توان به طور آشکارتر گفتگو کرد:

«بآسانی می شود فهمید که تو از این بچه خوشت نمی آید.»

«دلت می خواهد این بچه اینجا نبود.»

«دلت می خواهد توتنها بچه ما بودی.»

«دلت می خواهد من فقط مال تو بودم.»

«تو وقتی می بینی که من و او سروصدا پراه می اندازیم، عصبانی می شوی.»

«تو از من می خواهی که با تو باشم.»

«تو به قدری عصبانی بودی که بچه را با مشت زدی. من هرگز نمی توانم به ات اجازه بدهم که به بچه آسیب برسانی، ولی تو می توانی هروقت که احساس طرد شدن می کنی به من خبر بدهی.»

«وقتی احساس می کنی همه تنهایت گذاشته اند، من زمان بیشتری را به تو اختصاص خواهم داد، تا در درونت احساس تنهایی نکنی.»

**عشق و محبت - همگانی یا جداگانه؟ کیفیت یا تساوی؟ -** والدینی که می خواهند نسبت به تك تك کودکانشان خیلی خوب<sup>۱۴</sup> باشند، سرانجام کارشان این می شود که از دست تك تك آنها عصبانی بشوند. هیچ چیز همچون خوب بودن اندازه گیری شده نمی تواند کار خراب کن باشد. وقتی مادر به خاطر ترس از مخالفت و خصومت یکی از کودکان خود، نمی تواند کودک دیگرش را محکمتر در آغوش بگیرد یا سیب بزرگتری به او بدهد، آنگاه زندگی غیر قابل تحمل می شود. تلاشی که برای اندازه گیری بخششهای مادی و معنوی صورت می گیرد، می تواند هرکسی را خسته و عصبانی سازد. کودکان آرزویشان این نیست که به طور یکسان دوست داشته شوند: آنها نیازشان این است که جداگانه مورد محبت قرار گیرند نه به طور همگانی و یکسان. تأکید آنها روی کیفیت عشق و محبت است نه روی تساوی و برابری.

ما کودکان خود را به طور یکسان دوست نداریم، و نیازی هم نداریم که این طور ظاهر سازی کنیم. ما هر يك از کودکان خود را جداگانه دوست داریم و نیازی نیست که خود را زحمت دهیم تا این دوست داشتن را از معرض دید کودکان دیگرمان پنهان سازیم. ما هرچقدر که هوشیاری بخرج می دهیم تا از فرق گذاری آشکار بین کودکان خود جلوگیری کنیم، به همان اندازه، تك تك آنها در کشف نمونه های آشکار نابرابری هوشیار می شوند. بدون اینکه خودمان بدانیم یا خواسته باشیم، خود را در حالت دفاعی برضد فریاد جنگ جهانی کودک می یابیم، همان فریاد «عدالت نیست»<sup>۱۵</sup>

بیا باید اجازه ندهیم که تبلیغات و حرفهای بیهوده کودکان ذهنمان را پراسازد. بیا باید مدعی شرایط تخفیف دهنده<sup>۱۶</sup> نشویم، خود را بیگناه اعلام نکنیم، و یا دست به انکار اتهامات آنها نزنیم. بیا باید در برابر وسوسه ای که ما را به توضیح دادن موقعیت وای دارد، ایستادگی کنیم یا از مقام خود

14. superfair

15. «No fair»

16. extenuating circumstances

دفاع بعمل آوریم. بیایید درگیر بگومگوهای بی پایان درباره اینکه تصمیمات ما منصفانه اند یا غیر منصفانه، نشویم. و گذشته از همه این موارد، بیاید به خاطر با انصاف بودن، علاقه و محبت و عشقمان را تقسیم و سهمیه بندی نکنیم. بیاید در مورد هر کودک، طوری عمل کنیم که او یگانگی و جداگانه بودن رابطه مان را دریافت کند نه منصفانه و یکسان بودن آن رابطه را.

هر بار که چند لحظه ای یا چند ساعتی را با یکی از کودکانمان سپری می کنیم، بیاید این مدت را کاملاً با او باشیم و در این مدت، طوری رفتار کنیم که پسر احساس کند تنها فرزند پسر ماست، و دختر احساس کند که تنها فرزند دختر ماست. هر بار که با یکی از کودکان خود بیرون می رویم، بیایید نگذاریم سایر کودکان ذهنمان را به خود مشغول کنند و آسایش دو نفره مان را برهم بزنند؛ در این بیرون رفتن دو نفره، درباره بقیه گفتگو نکنیم یا برای آنها هدیه نخریم. (یعنی اگر با یکی از کودکانتان بیرون رفته اید، این بیرون رفتن را کاملاً به او اختصاص بدهید و در این مدت کاملاً و واقعاً مال او باشید، نه اینکه در این موقع، برای آن بقیه ای که در خانه هستند، یا در هر جای دیگر، هدیه بخرید یا درباره شان گفتگو کنید - م.) برای اینکه این لحظه ها و این ساعتها هرگز از خاطر کودکان نروند، علاقه و توجه مان را نباید تقسیم کنیم.

## فصل هشتم

### چند سرچشمه اضطراب در کودکان

والدین می‌دانند که هر کودک تا اندازه‌ای ترس و اضطراب<sup>۱</sup> در خود دارد. با این حال، والدین نمی‌دانند که این ترس و اضطراب از کجا سرچشمه می‌گیرد. آنها به دفعات سؤال می‌کنند: «چرا بچه من این قدر وحشتزده است؟ او که دلیلی برای ترس خود ندارد.» پدری تا آنجا پیش رفت که به کودک مضطرب خود بگوید: «این حرفهای کاملاً پوچ را تمام کن. خودت می‌دانی که کاملاً خوش هستی.»

شاید مفید واقع شود که برخی از سرچشمه‌های اضطراب در کودکان را توصیف کنیم و چند طریق برای غلبه بر اضطراب ارائه بدهیم.

### ترس از رها شدن، یکی از سرچشمه‌های اضطراب

بزرگترین ترس کودک این است که والدین او را دوست نداشته باشند و رهایش کنند. چنانکه «جان اشتین‌بک»<sup>۲</sup> آن را به‌طور برجسته‌ای در کتاب «شرق بهشت»<sup>۳</sup> نشان می‌دهد:

۱. anxiety یا اضطراب، تشویش، نگرانی، دلواپسی؛ یک نوع ترس و اضطراب شدیدی را گویند که علت آن معلوم نیست و به هدف یا حادثه معینی متوجه نمی‌باشد - فرهنگ علوم رفتاری، تألیف علی اکبر شعاری نژاد.

2. John Steinbeck

3. East of Eden



«بزرگترین وحشتی که يك کودک می تواند داشته باشد این است که دوست داشته نشود، و طرد شدن دوزخی است که از آن وحشت دارد... و طرد شدن خشم را با خود می آورد و خشم نوعی جنایت را که شکل انتقام دارد... کودکی، که عشقی را که آرزویش بود، دریافت نکرد، گریه را با لگد می زند و احساس گناه پوشیده خود را پنهان می سازد؛ و یکی دیگر آن قدر می دزدد که پول محبوبش می سازد؛ و کودکی دیگر دنیا را فتح می کند و همیشه گناه و انتقام و گناه بیشتر.»

هرگز نباید کودکی را با طرد کردن<sup>۴</sup> تهدید کرد. چه به عنوان شوخی و چه به عنوان خشم، نباید به کودک هشدار داد که طرد خواهد شد. بارها در خیابان یا در سوپر مارکت، از دور می شنویم که مادری خشمگین به کودک خود که قتش را تلف کرده است جیغ زنان می گوید: «اگر همین الآن نیایی اینجا، همین جا ولت می کنم و می روم.» این نوع گفتار، ترس همیشه در کمین رها شدن را بر خواهد انگیزد و کودک را بیش از پیش در خیال تنها رها شدن در دنیا فرو خواهد برد. زمانی که اتلاف وقت کردن کودک را نمی توانیم تحمل کنیم، بهتر است دستش را بگیریم و او را با خود بکشیم تا اینکه با سخنان خود او را تهدید کنیم.

بعضی از کودکان اگر از مدرسه به خانه بازگردند و مادرشان را در خانه نیابند، به وحشت می افتند. اضطراب خاموش آنها از رها شدن خیلی زود بیدار می شود. بهتر است مادر از طریق يك نوار ارزان قیمت ضبط صوت یا با استفاده از يك یادداشت، برای کودک پیغام بگذارد و جایی را که رفته است به کودک اطلاع بدهد. [در صورت استفاده از روش دوم، در نظر داشته باشید که نوشته را در جایی قرار دهید که کودک یقیناً متوجه آن بشود - م.] روش نخست بویژه در مورد کودکان خردسال مفید واقع می شود. صدای ملایم والدین و سخنان محبت آمیزشان، کودکان را توانا می سازد که جدایی های موقتی را بدون اضطراب بیش از اندازه تحمل کنند. [در صورت استفاده از این روش، بخاطر داشته باشید که کودک بایستی از قبل از برنامه شما آگاهی داشته باشد - م.]

هنگامی که فراز و نشیبهای زندگی ما را به اجبار از کودکان خردسالمان جدا می کند، باید برای این جدایی زمینه سازی کرد. برای بعضی از والدین دشوار است به کودک بفهمانند که آنها برای عمل جراحی، تعطیلات، یا برای انجام وظیفه ای اجتماعی از خانه دور خواهند بود. آنها به خاطر ترسی که از عکس العمل کودکان دارند، هنگام شب یا وقتی که کودکشان در مدرسه است، یواش از خانه خارج می شوند و یکی از خویشان و یا يك پرستار بچه را در خانه می گذارند که موقعیت را برای کودکان توضیح دهد.

مادر دو قلوهای سه ساله بایستی تحت عمل جراحی قرار می گرفت. جوی از آشفتگی و هیجان خانه را در برگرفته بود، ولی به بچه ها چیزی از موضوع گفته نشد. مادر صبح روزی که قرار بود در بیمارستان بستری شود، زنبیل خرید خود را در دست گرفت و وانمود کرد که می خواهد برای

خرید به سوپرمارکت برود. او خانه را ترك كرد و تا سه هفته بازنگشت.

در طول این مدت بنظر می‌رسید که بچه‌ها مثل گل پژمرده و پلاسیده شده‌اند. توضیحاتی که پدر می‌داد موجب تسلی خاطر آنها نمی‌شد. آنها هر شب با گریه به خواب می‌رفتند. در طول روز، آنها بیشتر وقتشان را جلوی پنجره می‌ایستادند و منتظر می‌شدند که مادر از راه برسد.

اگر کودکان را از قبل برای دوری از مادر آماده‌سازیم، آنها خواهند توانست که فشار ناشی از این جدایی را آسانتر تحمل کنند. آماده‌سازی پرمحتوا به چیزی بیشتر از توضیحات لفظی پیش پا افتاده نیاز دارد. برای آنکه به آماده‌سازی پرمحتوا جامه عمل بپوشانیم، بایستی از طریق همان زبان مخصوص کودکان در بازیها و دنیای اسباب بازیها، با آنها ارتباط برقرار کنیم.

مادر «ایوت»<sup>۵</sup> سه ساله دو هفته پیش از آنکه در بیمارستان بستری شود، درباره این مسئله با او صحبت کرد. «ایوت» علاقه کمی از خودش نشان داد، اما مادر فریب فقدان حس کنجکاو او را نخورد و گفت: «بیا با هم این بازی مادر دارد به بیمارستان می‌رود، را بازی کنیم.» مادر چند تا عروسک تهیه کرد (او آنها را قبلاً به همین خاطر خریده بود). این عروسکها باید نقش اعضای خانواده پزشك، و پرستار را ایفا می‌کردند. مادر در حالی که عروسکها را با دست جابجا می‌کرد و به جای آنها حرف می‌زد، چنین گفت:

«مامان دارد می‌رود بیمارستان تا خوب بشود. مامان خانه نخواهد بود. «ایوت» از خودش می‌پرسد که پس مامان من کجاست؟ مامان کجاست؟ اما مامان خانه نیست. تو آشپزخانه نیست. تو اتاق خواب نیست. تو اتاق نشیمن هم نیست. مامان تو بیمارستان است، رفته آقای دکتر را ببیند و حالش خوب بشود. «ایوت» گریه می‌کند، مامانم را می‌خواهم. من مامانم را می‌خواهم. اما مامان رفته بیمارستان تا خوب خوب بشود. مامان «ایوت» را دوست دارد، و دلش برایش تنگ می‌شود. مامان هر روز دلش برای او تنگ می‌شود. مامان هر روز به «ایوت» فکر می‌کند و دوستش دارد. «ایوت» هم دلش برای مامان تنگ می‌شود. آنوقت مامان می‌آید خانه و «ایوت» خوشحال می‌شود.» مادر و دختر این درام هجران و وصل دوباره را بارها و بارها اجرا کردند. ابتدا، بخش عمده گفتگو را مادر انجام می‌داد، اما بزودی، «ایوت» سر رشته سخن را بدست گرفت. او با استفاده از عروسکهای مناسب به پزشك و پرستار گفت که از مامان بخوبی مراقبت کنند، حال او را بهبود بخشند، و هر چه زودتر او را به خانه بفرستند.

مادر پیش از آنکه خانه را ترك کند، مقدمات دیگری هم فراهم آورد. او «ایوت» را با خانه‌دار جدید آشنا کرد؛ عکس بزرگی از خود و «ایوت» را روی میز آرایش گذاشت، و پیغامی محبت آمیز روی نوار ضبط صوت ضبط کرد. در طول لحظات تنهایی اجتناب ناپذیر، آن عکس و آن پیغام ضبط شده مادر، «ایوت» را از نزدیک بودن مهر و محبت و عشق و علاقه مادر مطمئن می‌ساخت.

## اضطراب ناشی از احساس گناه

والدین، آگاهانه و ناآگاهانه، در کودکان احساس گناه پدید می‌آورند. احساس گناه، همچون نمک، عنصر مفیدی برای آب و تاب دادن به زندگی است، ولی نباید جریان اصلی در زندگی باشد. وقتی کودک از یکی از اصول رفتار اجتماعی یا اخلاقی سرپیچی می‌کند، آن وقت جایی هم برای مذمت و احساس گناه وجود دارد. با وجود این، کودک وقتی از داشتن احساسات منفی یا افکار «ناپسند» منع می‌شود، بناچار احساس گناه و اضطراب خیلی زیادی خواهد داشت. برای مانع شدن از احساس گناه غیر ضروری، والدین همچون يك مکانیک خوب که با ماشین خراب سروکار دارد، باید با سرپیچی‌ها و نافرمانی‌های کودک برخورد کنند. مکانیک، صاحب ماشین را خجالت زده نمی‌کند؛ او چیزی را که باید تعمیر شود به صاحب ماشین می‌گوید. مکانیک از سروصداهای عجیب و غریب ماشین انتقاد نمی‌کند، بلکه از آن سروصداها برای پیدا کردن عیب ماشین استفاده می‌کند. او از خود می‌پرسد: «منشأ احتمالی خرابی کجاست؟» برای کودکان دلخوشی بزرگی است که در باطنشان بدانند واقعاً آزادند آن‌طور که دوست دارند فکر کنند و در خطر از دست دادن محبت و موافقت والدینشان قرار نگیرند، اظهاراتی نظیر آنچه در زیر آمده است، مفید واقع خواهد شد.

«تو يك جور احساس می‌کنی، اما من جور دیگر احساس می‌کنم، ما درباره این موضوع احساسات متفاوتی داریم.»

بنظرت می‌آید که نظرت درست است ولی نظر من این نیست. من به نظر تو احترام می‌گذارم، اما خودم نظر دیگری دارم.»

والدین بدون اینکه خودشان بدانند، ممکن است با پرحرفی و دادن توضیحات غیر ضروری در کودکان احساس گناه ایجاد کنند. این بخصوص در مورد والدین «امروزی» صدق می‌کند که معتقدند حتی زمانی که موضوع بغرنج است و مطالب نابهنگام و رشد نیافته، بایستی با رضایت خاطر حکمرانی کنند.

«دیوید»<sup>۶</sup> پنجساله از دست معلم مهدکودک خود عصبانی بود، چرا که خانم معلم به دلیل بیماری به مدت دو هفته به مهدکودک نیامده بود. وقتی خانم معلم به آنجا برگشت، «دیوید» کلاهش را قاپید و به حیاط فرار کرد. هم مادر و هم خانم معلم به دنباله او روانه شدند. خانم معلم گفت: «کلاه مال من است.» آن را به من بده.

مادر گفت: «دیوید، خودت بخوبی می‌دانی که آن کلاه مال تو نیست. اگر تو کلاه را نگه‌داری، دوشیزه «مارتا»<sup>۷</sup> سرما خواهد خورد و دوباره مریض خواهد شد. خودت که می‌دانی،

6. David

7. Miss Marta

دوشیزه «مارتا» مدت دو هفته مریض بود. مگر نه، دوشیزه «مارتا»؟ حالا، دیوید، تو که نمی خواهی خانم معلم دوباره مریض بشود؟ می خواهی؟»

نکته خطرناک این است که يك چنین توضیحی شاید سبب شود که «دیوید» نسبت به بیماری خانم معلم، احساس مسئولیت و احساس گناه بکند. آن توضیح طولانی مضر و بی ربط بود. تنها کاری که لازم بود در آن لحظه انجام شود، پس گرفتن کلاه بود. بهتر است که يك کلاه درست باشد تا اینکه دو توضیح در حیات داده شود.

شاید بعداً این امکان وجود داشت که خانم معلم درباره عصبانیت «دیوید» با او صحبت کند و راههای بهتری برای مقابله با آن، در پیش روی او قرار بدهد.

### اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک

وقتی کودک از شرکت در فعالیتهای و قبول مسئولیتهایی که آمادگی آنها را دارد باز داشته می شود، در درون او رنجش و خشم بوجود می آید. خشم، بنوبه خود، ممکن است به نقشه های خیالی انتقام منتهی شود که این نقشه های خیالی، احساس گناه و ترس از تلافی را در کودک ایجاد می کنند. در هر صورت، نتیجه چیزی جز اضطراب نیست.

کودکان خردسال قادر نیستند در تمامی کارها مهارت کافی بدست بیاورند، مدتها طول می کشد تا بتوانند بند کفشهایشان را گره بزنند، دگمه های کتشان را ببندند، کفشهایشان را بپوشند، در ظرف مربا را باز کنند، یا دستگیره در را بچرخانند، بهترین کمکی که می توان به آنها کرد انتظار صبورانه و توضیح مختصری درباره سختی کار است. مثلاً درباره سختی کار می توانید به کودک خردسال خود بگویید: «پوشیدن این کفشها آسان نیست» یا «باز کردن در این مربا کار سختی است».

کودک چه در تلاشهایش موفق بشود و چه نشود، این قبیل توضیحات او را در انجام کارهایش یاری خواهد کرد. اگر کودک موفق به انجام کار شود، از اینکه می داند چه کار سختی را انجام داده است خود بخود احساس رضایت خاطر خواهد کرد. و اگر موفق نشود، این تسلی خاطر را خواهد داشت که والدین او می دانستند که کار چقدر سخت بود. در هر دو صورت، کودک همدردی و حمایت را تجربه می کند که این تجربه، صمیمیت بین او و والدینش را عمیقتر می سازد. يك چنین رفتاری با کودک سبب می شود که او به دلیل ناموفق بودن در انجام کار، خود را نالایق نپندارد. نیاز بزرگترها به کارآیی<sup>۸</sup> به هیچوجه نباید بر اعمال و رفتار کودک حاکم باشد. خواستن

کارآیی، دشمن کودکی<sup>۹</sup> است و برای احساسات کودک گران تمام می شود. کارآیی خواستن از کودک سرچشمه های او را می خشکاند، او را از رشد باز می دارد، دلبستگی هایش را فرو می نشاند و ممکن است به ورشکستگی احساسی او منجر شود به طور کلی باید گفت که نباید از کودک خردسال خود انتظار داشته باشیم که در کارها کارآیی نشان دهد. کودک خردسال خود را هرگز بی عرضه یا بی لیاقت صدا نکنید.

## اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه های اضطراب

وقتی والدین با هم نزاع می کنند، کودکان مضطرب می شوند و احساس گناه می کنند برای این مضطرب می شوند که محیط خانه شان مورد تهدید واقع شده است و احساس گناه می کنند زیرا در این اختلاف خانوادگی نقشی واقعی یا خیالی داشته اند. حال قابل توجه باشد یا نباشد، کودک احساس می کند که او سبب اختلاف بین پدر و مادر بوده است.

کودکان در جنگ داخلی ای که بین پدر و مادر روی می دهد، بی طرف نمی مانند، آنها یا جانب پدر را می گیرند یا جانب مادر را، عواقب این جنگ داخلی هم به رشد صفات شخصیتی<sup>۱۰</sup> کودک صدمه می رساند و هم به رشد جنسی روانی<sup>۱۱</sup> او. وقتی پسر پدرش را طرد می کند، یا دختری مادرش را، آن پسر و دختر مدل مناسبی نخواهند داشت تا خود را با آن وفق بدهند. طرد<sup>۱۲</sup> شدن، از طریق بیزاری نسبت به همانندی با صفات شخصیتی، نسبت به همچشمی با ارزشها، و نسبت به تقلید از رفتار والدین، نشان داده می شود. در موارد شدیدتر، این نوع طرد ممکن است همانند سازی مغشوش جنسی<sup>۱۳</sup> ایجاد کند و باعث پدید آمدن يك ناتوانی برای بودن در مسیر معین شده زیستی<sup>۱۴</sup> بشود. وقتی پسر پدرش را طرد می کند، یا دختری پدرش را، آن دختر و یا پسر ممکن است با احساس ظن و خصومت نسبت به تمام اشخاص جنس مخالف بزرگ شود.

وقتی والدین مجبور می شوند برای جلب محبت و مهربانی کودکان خود به رقابت بپردازند، معمولاً از راههای نادرستی همچون رشوه دادن، چاپلوسی کردن و دروغ گفتن استفاده می کنند.

### 9. infancy

۱۰. «character» یا «متش»، که در متن ترجمه از «صفات شخصیتی» استفاده شده، به آن جنبه از شخصیت گفته می شود که 'خصلتهای اخلاقی و اجتماعی را شامل می شود.

### 11. psychosexual

### 12. rejection

### 13. confused sexual identification

### 14. biological destiny

در نتیجه، کودکان با وفاداریهای تقسیم شده<sup>۱۵</sup> و دمدمی مزاجی پایدار بزرگ می شوند. گذشته از این، کودکان گاهی از یکی از والدین خود در برابر دیگری دفاع می کنند یا به دنبال فرصتی می گردند که والدین خود را رودر روی یکدیگر قرار دهند، و همین نیاز کودکان به انجام يك چنین کاری، شخصیت آنها را لکه دار می سازد. در زندگی کودکان همواره رقاباتی یافت می شوند که دائماً پیشنهاد می کنند، و کودکان از دوران کودکی به ارزشی که برای این رقبا دارند آگاه می شوند و از آن به خود می بالند، لذا بهای روز افزونی برای خودشان تعیین می کنند. آنها یاد می گیرند که دست به استثمار بزنند، توطئه بچینند و باج بگیرند و جاسوسی و سخن چینی کنند. آنان یاد می گیرند در دنیای زندگی کنند که درستی و امانت يك احتمال است و صداقت آزار دهنده؛ دنیایی که رفتار «پسیکوپاتیک»<sup>۱۶</sup> را پرورش و به آن پاداش می دهد، رفتاری که از يك آدم سالم سر نمی زند بلکه مخصوص يك بیمار روانی است.

### اضطراب ناشی از دخالت در فعالیتهای بدنی کودک

امروزه در بیشتر خانواده ها، کودکان خردسال به خاطر کمبود جا برای فعالیتهای حرکتی دچار ناامیدی و یأس می شوند. آپارتمانهای کم فضا و اسباب و اثاثیه گرانها شدیداً مانع از بالا و پایین پریدن و این طرف و آن طرف دویدن کودک می شوند. این محدودیتها معمولاً در آغاز زندگی کودک شروع می شوند. به کودک اجازه نمی دهند که در کالسکه اش بایستد، به کودک نوپا اجازه نمی دهند که از پله ها بالا برود، یا نمی گذارند که در اتاق نشیمن بدود.

کودکان، که به خاطر این محدودیتها دچار ناامیدی می شوند، تنش را در خود ذخیره می کنند که باعث پدید آمدن اضطراب می شود. کودکان خردسال نیاز دارند که تنش خود را با فعالیتهای بدنی آزاد کنند. آنان به فضایی برای دویدن و به اشیای کافی برای بازی کردن نیاز دارند. آنان به يك اتاق یا حیاط احتیاج دارند تا آزادانه به فعالیت بپردازند و در عین حال از لحاظ روانی نیز آسایش داشته باشند.

#### 15. divided loyalties

۱۶. «پسیکوپاتها» (psychopath)، افرادی هستند دارای منش ناقص و فاقد ارزشهای اخلاقی؛ افرادی که مسئولیتها را برعهده نمی گیرند، نسبت به احساسات دیگران بی توجه هستند، دروغ می گویند، دزدی می کنند (بدون داشتن هیچ نوع قصد خاص) و غیره. به طور کلی، این خصوصیات و خصوصیات دیگرشان نشانگر بیماری روحی آنان است.

## اضطراب ناشی از پایان زندگی

برای افراد بالغ، تراژدی مرگ در تغییر ناپذیر بودن آن است. مرگ، که آخر همه چیز است و تزلزل ناپذیر است، پایان بخش تمام امیدهاست. از این رو، مرگ از نظر فرد، غیر قابل تصور است: هیچکس نمی تواند تصور کند که پایان کارش چه وقت خواهد بود و در چه زمانی زندگی او از هم خواهد پاشید. خویشتن ما شامل خاطرات و امیدها، گذشته و آینده می شود و فرد نمی تواند خود را بدون آینده ببیند. تسلی خاطری که ایمان به همراه می آورد، دقیقاً در همین ناحیه قرار گرفته است. ایمان، آینده ای را برای انسان به ارمغان می آورد و همین سبب می شود که انسان با ایمان همواره در صلح و آرامش زندگی کند و از دنیا برود.

اگر مرگ معمایی است برای بزرگسالان، برای کودکان مسئله ای است که هنوز ناشناخته بشمار می آید. یعنی کودک نمی داند که حتی مرگ چیست. کودک خردسال نمی تواند درک کند که مرگ تزلزل ناپذیر است. او نمی داند که نه تنها والدینش بلکه دعاها و خود او نیز قادر نیست آن کس را که رفته است بازگرداند. پوچی آرزوهای جادویی کودک در مقابل مرگ، ضربه سختی برای او بحساب می آید و سبب می شود که کودک احساس ضعف و اضطراب کند. آنچه کودک می بیند این است که با وجود اعتراض و گریه و زاریهای او، حیوانی اهلی یا فرد مورد علاقه او، دیگر نزد او نیست. در نتیجه، کودک احساس می کند که طرد شده است و کسی او را دوست ندارد. ترس کودک در این سؤال منعکس می شود که اغلب از والدین خود می پرسد: «بعد از اینکه از دنیا رفتی، باز هم مرا دوست خواهی داشت؟»

برخی از والدین سعی می کنند تا نگذارند کودکان به خاطر از دست دادن فرد مورد علاقه اش ناراحت و غمگین بشود. اگر ماهی طلایی رنگ یا قناری او بمیرد، والدین فوراً یکی دیگر را جایگزین آن می کنند، با این امید که کودک متوجه تفاوت موجود نخواهد شد. هنگامیکه یکی از حیوانات دست آموز کودک می میرد، آنها فوراً جانشین گرانبهارتر و زیباتری را تقدیم کودک دردمند می کنند.

فقدان یک چیز و سپس جانشین سریع و بدون تأخیر آن چه درسی به کودک می دهد؟ او شاید چنین نتیجه گیری کند که فقدان اشخاص مورد علاقه آنچنان اهمیتی ندارد؛ شاید نتیجه بگیرد که عشق را می توان براحتی انتقال داد و صداقت و وفاداری را باسانی می توان دستخوش تغییر و تحول ساخت.

این حق کودک است که غمگین باشد و سوگواری کند و نباید او را از این حق محروم کرد. کودک را باید آزاد گذاشت تا به خاطر فقدان شخص مورد علاقه اش اندوهگین باشد. وقتی کودک به خاطر پایان زندگی و پایان عشق و محبتها زاری می کند، انسانیتش رشد کرده و شخصیت

والا تری می یابد.

بنیاد و اساس بحث ما این است که کودکان همان گونه که در لذتها و خوشیهای موجود در جریان زندگی خانوادگی شریکند، در غمها نیز باید سهیم باشند. وقتی مرگی اتفاق می افتد و به کودک چیزی از آن موضوع گفته نمی شود، وی ممکن است گرفتار اضطراب نامعلومی بشود. یا ممکن است این خلاء را با توضیحات سردرگم و وحشتبار مخصوص خودش پر کنند. او شاید خودش را مسئول این فقدان بداند و خودش را سرزنش کند و نه تنها از مرگ بلکه از زندگی نیز خودش را جدا بداند.

نخستین گام برای یاری کودکان در مقابله با فقدان از دست دادن فرد مورد علاقه اش این است که آنها را آزاد بگذاریم تا ترسها، خیالات، و احساساتشان را کاملاً بیان کنند. آسایش و تسلی خاطر از همدردی يك همدرد ملتفت بوجود می آید، همدردی که با دقت به حرفهای آدم گوش می دهد. والدین نیز شاید بتوانند برخی از احساسات کودکان را با واژه ها بیان کنند، اما شاید انجام این کار را دشوار یابند. به عنوان مثال، پدر یا مادر، پس از مرگ مادر بزرگ که مورد علاقه شدیدی کودک بود، می توانند بگویند:

«دلت برای مامان بزرگ تنگ می شود.»

«دلت خیلی برایش تنگ می شود.»

«تو مادر بزرگ را خیلی دوست داشتی.»

«مادر بزرگ هم تو را دوست داشت.»

«دلت می خواهد حالا با ما بود.»

«آدم باورش نمی شود که مرد.»

«آدم نمی تواند باور کند که مامان بزرگ دیگر با ما نیست.»

«تو مامان بزرگ را بخوبی بیاد داری.»

با این بیانات، کودک درمی یابد که والدینش به احساسات و افکار او علاقه مند هستند، و نیز شاید تشویقش کنند که ترسها و خیالاتش را با والدین در میان بگذارد. کودک شاید علاقه مند شود که بداند آیا مردن درد دارد، آیا آدم مرده باز هم برمی گردد و آیا او والدینش نیز روزی خواهند مرد؟ پاسخها باید خلاصه و حاکی از حقایق باشند: وقتی یکی می میرد، بدنش اصلاً درد حس نمی کند؛ وقتی یکی می میرد، دیگر بر نمی گردد؛ وقتی یکی پیر می شود، طبیعی است که بمیرد.

وقتی با کودکان از مرگ سخن می گوئیم، نباید برای بیان این واقعیت نامطلوب و تلخ از کلمات مطلوب و مورد پسند استفاده کنیم. وقتی به يك دختر چهار ساله گفتند که پدر بزرگ او به خواب ابدی فرو رفته است، او پرسید: آیا پیژامه خود را نیز برداشته یا نه؛ این دختر حتی می ترسید که پدر بزرگ از دست او عصبانی باشد، زیرا به پدر بزرگ «شب بخیر» نگفته بود و پدر بزرگ بدون



«شب بخیر» او به خواب رفته بود.

وقتی به پسر بچه پنجساله‌ای گفته شد که «مادر بزرگ به بهشت رفت و يك فرشته شد»، او دعا کرد که بقیه افراد خانواده نیز بمیرند و فرشته بشوند.

وقتی کودک بسادگی و با صداقت حقایق را بشنود و همراه با آن، به مهربانی درآغوش کشیده شود و نگاهی پر از مهر و عاطفه نیز دریافت کند، آنگاه قوت قلب پیدا خواهد کرد. این روش زمانی مؤثر است که خود والدین واقعیات زندگی و مرگ را پذیرفته باشند. در تمام مواردی که مهم بحساب می‌آیند، عمل مؤثرتر واقع می‌شود تا گفتار.

## فصل نهم

### پیرامون مسائل جنسی کودکان

بسیاری از والدین گمان می کنند که آموزش مسائل جنسی را می توان در گفتگویی خلاصه کرد. «یکی از این روزها»، پدر یا مادر، کودک خود را که تازه دارد به دوران بلوغ پا می گذارد، به کناری خواهد کشید و در خلوت، «حقایق زندگی» را به او خواهد گفت. به پسرها در مورد خطرات ناشی از بیماریهای مقاربتی هشدار داده خواهد شد و به دخترها، خطرات ناشی از بارداری. اما آموزش مسائل جنسی باید پیش از این شروع شود.

رفتار جنسی خود والدین - تربیت جنسی کودکان از همان طرز برخورد والدین با مسائل جنسی خودشان شروع می شود. آیا آنها از دیدن یکدیگر لذت می برند، یا اینکه چشمانشان را می بندند و با شرمساری بدن یکدیگر را می پوشانند؟ آیا آنها بیزاری خاصی از جنس خود یا جنس مخالف دارند، یا اینکه آن را ارج می نهند؟

احساسات بر زبان نیامده والدین هر چه باشند، به کودکان انتقال پیدا خواهند کرد، حتی اگر هم کلمات بر زبان آمده شان درباره پرندها، زنبورها، و نرگس زرد باشد. به همین دلیل، بسختی می توانیم به طور دقیق به والدین بگوییم که به سؤالات جنسی کودکان چه پاسخ بدهند. در وهله نخست، اغتشاش فکری والدین در زمینه مسائل جنسی بایستی شناخته شود و نگرانیها و شرمساری آنان نیز اصلاح پذیرد و اعتدال یابد.

## شروع احساسات جنسی

از آغاز تولد، کودکان آماده احساس لذات جسمانی هستند، و از آغاز تولد، رفتارهای جنسی آنها وارد مرحله شکل گیری می شود. لذتی که کودک از جسم خود و اعمال آن می برد، هرچند که شباهتی به لذت يك فرد بالغ ندارد، ولی در اصل لذتی جنسی است. کودک به محض اینکه توانایی بدنی پیدا می کند، درجسم خود به اکتشاف می پردازد. دستهای خود را بکار می اندازد و اعضای بدنش را لمس می کند و وقتی کسی او را لمس می کند، غلغلک می دهد، و نوازش می کند، لذت می برد. این لمس کردنها و نوازشها بخشی از آموزش جنسی کودک بحساب می آیند. از طریق همینهاست که کودک دریافت عشق و محبت را یاد می گیرد.

زمانی به مادران هشدار می دادند که کودکانشان را نوازش نکنند و به بازی با آنها نپردازند، تا مبدا باعث تباه شدن اخلاق و رفتار آنها بشوند. حتی با این هشدار، این پند و اندرز تربیتی برای بسیاری از مادران مفهومی نداشت. مادران فطرتاً می دانند که بازی نکردن با کودک است که اخلاق و رفتار او را تباه می سازد. اکنون ما می دانیم که کودک به مقدار زیادی لمس کردن محبت آمیز و مراقبت توأم با نوازش نیاز دارد.

وقتی کودک با خبر می شود که از دهانش لذت فوق العاده ای بدست می آید، هرچیزی را که پیدا می کند، به دهانش می برد: آنها انگشتشان را می مکند، و گوشه پتو یا قسمتی از اسباب بازی شان را به دهان می برند. مکیدن، جویدن، و گاز زدن چیزهایی که حتی غیر قابل خوردن هستند، لذات خوشایندی به همراه دارند. از این لذات دهانی نایستی جلوگیری بعمل آورد، فقط باید تنظیمشان کرد. ما باید مراقب باشیم تا آنچه وارد دهان کودک می شود، بهداشتی و تمیز باشد، برخی از کودکان تمام لذات را در خوردن کسب می کنند؛ برخی دیگر از آنها برای تکمیل این لذت به مکیدن نیز نیاز دارند، که کودک را باید در این مورد آزاد گذاشت. در سالهای نخست کودکی، دهان کودک همان آینه اصلی است که دنیا را برای او منعکس می سازد. پس بگذارید که این انعکاس، انعکاسی لذتبخش باشد.

وقتی کودک نیازهای مکیدن خود را برآورده نمی سازد، این نیازها از میان نمی روند، بلکه به صورتهای منفور، ضعیفتر و یا قویتر خودشان را نشان می دهند. نوزاد شاید مکیدن انگشتش را ادامه بدهد و کودک مکیدن مداد پاک کنش را، و يك فرد بالغ مکیدن سیگارش را. نوزادان شاید تمام اشیا را به دهان ببرند، کودکان شاید ناخنهایشان را بجوند، و بزرگترها شاید از دهان خود برای زدن حرفهای نیشدار و زننده استفاده کنند.

## مسائل جنسی و آموزش توالد رفتن

اندامهای تناسلی و اندامهای دفع ادرار و مدفوع بقدری به یکدیگر مربوط هستند که رفتارهای اکتسابی در آموزش توالد رفتن، احتمال دارد بر رشد جنسی کودک اثر بگذارند. کودک در طول سال دوم زندگی خود، نسبت به لذتهای دفع مواد زاید از بدن علاقه بیشتری نشان می‌دهد. برای او، دیدن، بوکردن، و لمس کردن مدفوع بدن نفرت‌انگیز نیست. وقتی کودک را دربارهٔ روشهای متعدن توالد رفتن راهنمایی می‌کنیم، مراقبت ویژه‌ای بایستی بخرج داد تا احساس نفرت از بدن و محصولات آن تلقین نشود. اقدامات عجولانه و سخت‌گیرانه ممکن است این احساس را در کودک ایجاد کند که بدن او و تمام اعمال آن چیزهایی هستند که بایستی از آنها ترسید، نه اینکه از آنها لذت برد.

آموزش عجولانه و شتابزده، متناقض و علیه منظور ماست. کودک پیش از دو سالگی این آمادگی را ندارد که شکمش را کنترل کند، یا پیش از سه سالگی قادر به کنترل ادرارش نیست. البته، انتظار می‌رود که کودک تا سن پنج سالگی باعث بوجود آمدن حوادثی بشود که به هیچوجه لازم نیست تاوان این کارهایش را پس بدهد و او را نباید به خاطر این حوادث سرزنش کرد. در مراحل اولیه، کودکان را باید راهنمایی کرد تا از دست زدن به مدفوع بدن خودداری کنند. با این حال، نه لازم است و نه عاقلانه که میل کودک به انجام این کار را ممنوع اعلام کنیم. ما می‌توانیم به کودکان اجازه دهیم که لذتهای ممنوعه را از راههای جانشین قابل قبول بدست آورند. برای کودکان بسیار مفید است که بتوانند، با خشنودی قلبی، مقداری شن، گل، رنگ، خاک رس قهوه‌ای، و آب بدست بیاورند و آن وقت با آنها به بازی بپردازند. درضمیر نیمه آگاه<sup>۱</sup> آنها، هر مادهٔ کثیف و درهم و برهم نشانگر همان مادهٔ واقعی است، که هم لذتی دربر دارد، به عنوان يك لذت جانشین و هم تسلی خاطری است برای فقدان لذت واقعی.

فقدان آموزش نیز متناقض و علیه منظور<sup>۲</sup> ماست. اگر کودک را کاملاً آزاد بگذاریم، وی ممکن است خیس کردن و کثیف کردن را به مدت طولانی ادامه بدهد. شاید این کار برای کودک لذتبخش باشد، اما درعین حال، وی از لذتهایی که انجام واقعی کارها در بردارد، بی‌بهره خواهد ماند. وقتی کودک آمادگی لازم را دارد، بایستی آنچه را که از او انتظار داریم، به‌طور آشکار و با مهربانی به او بگوییم: «وقتی بچه کوچولو بودی، کثیف کاری برایت لذتبخش بود. تو از احساس گرمی که کهنه‌ات دارد خوشش می‌آید، اما ما نمی‌خواهیم که دیگر این طور باشد. ما از تو می‌خواهیم که به جای کهنه، این کار را در ظرف ادرارت انجام بدهی.»

1. subconscious
2. self-defeating

در طول سالهای آموزش، هنگام استفاده از تنقیه<sup>۳</sup> یا حرارت سنج روده ای<sup>۴</sup> بایستی شدیداً مراقب بود و استفاده از آنها را با ملایمت انجام داد. اگر استفاده از این دو مورد به طرز خشنی باشد ممکن است بقدری کودک را بترساند که وی شاید حتی در دوران بلوغ هنوز از مسئله مقاربت بترسد.

زدن ضربه های مکرر به کفل کودک نیز ممکن است تأثیر منفی بر رشد و تکامل جنسی کودک داشته باشد. زیرا به دلیل نزدیک بودن اندام تناسلی به کفل، کودک ممکن است هنگام تنبیه تحریک جنسی شود. همچنین، بسیاری از والدین پس از تنبیه کودک سعی می کنند که این کارشان را جبران کنند و به همین خاطر بیشتر از پیش نسبت به او ابراز محبت می کنند. همین کار والدین باعث می شود که کودکان از این جبران تنبیه لذت ببرند و به خاطر بدست آوردن این لذت سعی کنند کاری خلاف انجام دهند تا تنبیه شوند؛ در واقع درد کشیدن و تنبیه شدن، از نظر آنها مقدمه ای می شود برای دریافت عشق و محبت.

### لذتهای تناسلی

هر اندازه که رشد احساسی (روحی) و جسمانی کودک پیشرفت می کند، او لذتبخش ترین احساسات بدن را در ناحیه تناسلی می یابد. اینجا نیز رفتارهای ما بایستی به کودک اجازه دهد که احساسات لذتبخش جسمانی را بدون احساس گناه داشته باشد. در واقع، اکنون بیشتر از هر موقع دیگر، کودک به عشق و علاقه توأم با راهنمایی ما نیاز دارد تا یقین یابد که احساسهای لذتبخش او از لحاظ روحی آسیبی به او نمی رسانند.

### تفاوتهای جنسی

کودکان تفاوتهای جنسی را امری مسلم نمی دانند. تفاوتهای جنسی<sup>۵</sup> راز مهمی برای آنان بحساب می آید، و آنها ترسها و توضیحاتی خیالی در مورد تفاوتهای جنسی در ذهنشان پرورش می دهند.

وقتی کودک درمی یابد که بین پسرها و دخترها تفاوتهای آناتومیکی وجود دارد، فرصت خوبی است برای تأکید روی آن تفاوتها، نه کاستن از آن تفاوتها:

۳. تنقیه یا «enema» مایعی است که از مقعد وارد روده می کنند، این مایع ممکن است دارای خاصیت دارویی باشد و یا فقط برای تخلیه راست روده بکار گرفته شود.

4. rectal thermometer

5. gender differences

«بله، بین یک پسر و یک دختر اختلاف زیادی هست. دخترها یک جور ساخته شده‌اند و پسرها جور دیگر.»

این پیام بایستی آشکار و قطعی باشد، تا از آن اغتشاش فکری کودک که ممکن است در شناختن هویت جنسی اش<sup>۶</sup> پیش آید، جلوگیری شود.

### پاسخ دادن به سؤالات کودکان در زمینه مسائل جنسی

یک واعظ تازه کار به چمنزاری واقع در قلمروی کشیش کلیسا آمد تا اولین موعظه اش را بیان کند، اما کسی در آنجا حاضر نشد مگر یک گاوچران. واعظ تازه کار با صدای بلند گفت که نمی‌دانم کارم را انجام بدهم یا نه. مرد گاوچران در پاسخ گفت: «نمی‌توانم به شما بگویم که چه کار بکنید، من فقط یک گاوچرانم. اما اگر به طویله می‌رفتم که گاوهایم را یونجه بدهم و فقط یک گاو را در آنجا می‌دیدم، لعنت بر من اگر به او یونجه نمی‌دادم.» واعظ پس از تشکر از او، موعظه آماده شده یک ساعته اش را بیان کرد. وقتی موعظه اش پایان یافت، از مرد گاوچران پرسید که آیا از موعظه او خوشش آمد. پاسخ این بود: «من درباره موعظه‌ها چیز زیادی سرم نمی‌شود. من فقط یک گاوچرانم؛ اما اگر به طویله می‌رفتم تا گاوهایم را یونجه بدهم و فقط یک گاو را آنجا می‌دیدم، لعنت بر من اگر همه یونجه‌ها را به او می‌دادم تا بخورد.»

در پاسخ به سؤالات کودکان در این زمینه، ما نباید وسوسه شویم که همه را یکجا تحویل کودک دهیم؛ یعنی نباید در زمان خیلی کوتاه زیاد آموزش بدهیم. در عین حال که دلیلی وجود ندارد تا ما نتوانیم سؤالات کودکان را صادقانه و بی‌پرده جواب بدهیم، نیازی هم نیست که برای جواب دادن به این قبیل سؤالات، طب زایمان را هم به او آموزش دهیم. می‌توان جوابها را در یک یا دو جمله خلاصه کرد، نه اینکه جوابها را در فصلها یا پاراگرافهای طولانی گنجانند.

سن مناسب برای آگاه کردن کودک از مسائل جنسی زمانی است که وی سؤال بکند. وقتی پسر دویا سه ساله‌ای به اندامهای تناسلی خود اشاره می‌کند و با تعجب می‌پرسد: «این چیست؟» زمان مناسبی است که به او بگوییم: «این دستگاه تناسلی تو است.»

وقتی کودک با تعجب می‌پرسد که بچه از کجا می‌آید، ما نباید به او بگوییم که بچه از کیف آقادر، از بیمارستان، از سوپرمارکت، از پستخانه، یا از لانه لک لک می‌آید. ما به او می‌گوییم: «بچه در جای مخصوصی توی شکم مادر رشد می‌کند و از آنجا بیرون می‌آید.» بسته به اینکه پرسشهای بعدی کودک چه باشند، شاید لازم شود و شاید هم لازم نشود که در این موقع به او بگوییم آنجا اسمش رحم است.

به طور کلی، کودکان از نخستین روزهای کودکی بایستی اسامی و وظایف اندامهایشان و تفاوت‌های آناتومیکی بین دو جنس را بدانند. توضیحات والدین نباید درباره گیاهان و حیوانات باشد؛ ما بایستی از آنچه «سلما فرایبرگ»<sup>۷</sup> آن را «سفسطه زراعتی»<sup>۸</sup> نامیده پرهیز کنیم. «آلیس بالینت»<sup>۹</sup> درباره پسر بچه ای صحبت می کند که هنگام زایمان مادرش، به يك مزرعه برده شد و بدین ترتیب اجازه داده نشد که این پسر بچه زایمان واقعی را ببیند. وقتی او از مزرعه مراجعت کرد، گفت: «ببین، بابا، من همه چیز را می دانم، اما فقط به ام بگو، گاونره تو این کار چه نقشی داشت؟» دو سؤال هست که تقریباً همه کودکان زیر هفت سال را گیج می کند. [یعنی کودکانی را که هنوز به مدرسه نمی روند.]: این دو سؤال عبارتند از: ۱- بچه چگونه خلق می شود؟ و ۲- بچه چگونه به دنیا می آید؟ توصیه می شود که تفسیر کودک از آفرینش و جلای وطن نوزاد را بشنویم، و آنگاه تفسیر خودمان را ارائه دهیم. پاسخهای او معمولاً به غذا و رفع حاجت مربوط می شود. کودکی با هوش این طور توضیح داد: «بچه های خوب از غذای خوب درست می شوند. آنها توی شکم مامان بزرگ می شوند و از زیر شکم مامان خودشان را می اندازند بیرون. بچه های بد از غذای بد بوجود می آیند و از مقعد خارج می شوند.»

توضیح ما باید از واقعیت بدور نباشد، اما لازم نیست که توضیح کاملی هم درباره مقاربت جنسی به او بدهیم:

«وقتی پدر و مادر می خواهند که بچه ای داشته باشند، سلولی از بدن پدر به سلولی در بدن مادر می پیوندد، و آنوقت رشد بچه شروع می شود. وقتی بچه به اندازه کافی بزرگ شد از شکم مادر بیرون می آید.»

بعضی وقتها کودک در خواست می کند جایی را که از آنجا آمده است، به او نشان بدهند. بهترین کار این است که اجازه چنین کاری را به او ندهیم. به جای آن، می توانیم تصویر يك انسان را نقاشی کنیم یا از يك عروسك برای نشان دادن آنچه که کودک می خواهد ببیند، استفاده بعمل آوریم.

سؤال بعدی کودک شاید همان چیزی باشد که مایه وحشت والدین است: «سلول نر پدر چگونه وارد بدن مادر می شود؟» باردیگر، ابتدا باید از کودک سؤال کنیم که او این واقعه را چگونه تفسیر می کند. احتمالاً با نظریه های جالب کودک مواجه خواهیم شد: نظریه «کشت دانه»<sup>۱۰</sup> (بابا

7. Fraiberg, Selma. The Magic Years. New York: Charles Scribner's Sons, 1959.

8. «agricultural fallacy»

9. Balint, Alice. The Early years of Life: A psychoanalytic Study-New York: Basic Books, 1954.

10. «seed planting»

دانه را می‌کارد تو شکم مامان؛ نظریهٔ «خوردن دانه»<sup>۱۱</sup> (بابا به مامان می‌گوید که هستهٔ میوه‌ای را قورت بدهد؛ نظریهٔ «گرده افشانی»<sup>۱۲</sup> (باد دانه‌ها را می‌برد به داخل بدن مامان)؛ نظریهٔ «جراحی» آقای دکتر دانه‌ای را با جراحی می‌کارد توی شکم مامان).

سؤال بعدی که ممکن است از ذهن کودک خارج شود، این است: «تو و بابا چه وقت قصد دارید بچه درست کنید؟» این سؤال برخلاف تصور ما، آنقدرها فضولانه و جستجوگرانه نیست. و جوابی ساده کافی خواهد بود: «مادرها و پدرها زمانی را برای این کار انتخاب می‌کنند که از رفاه و آسایش برخوردارند آنها به یکدیگر عشق می‌ورزند و می‌خواهند بچه‌ای داشته باشند تا به او عشق بورزند.» ممکن است اضافه کردن این نکته نیز لازم باشد که در کنار هم بودن و وصلت کردن يك کار شخصی و خصوصی است.

برخی از پسر بچه‌ها آرزو می‌کنند که پدرها هم می‌توانستند بچه‌دار شوند. آنها می‌پرسند: «چرا پدر بچه بدنیا نمی‌آورد؟» در پاسخ به این سؤال، توضیح می‌دهیم که در بدن يك زن جایی به اسم رحم وجود دارد و بچه می‌تواند در آن رشد کند. بدن مرد این رحم را ندارد. کودک خواهد پرسید: «چرا؟» در پاسخ خواهیم گفت: «برای اینکه بدن زن‌ها و مرد‌ها به شکل متفاوتی آفریده شده.» مطلوب است که به پسر‌ها اطمینان بدهیم که بچه‌ها به يك پدر هم احتیاج دارند تا آنها را دوست داشته باشد و از شان حمایت کند.

## بدن عریان

برخی از خانواده‌ها انگار که از قبایل لختی هستند. والدین و کودکان در بهشت آدم و حوایی که خودشان این بهشت را ساخته‌اند، با بدن‌های عریان سان می‌دهند. با این حال، کودکانی که با این جور آزادی پرورش یافته‌اند، از نگرانی یا احساس گناه نسبت به بدن آدمی آزاد نیستند. مشاهدات مستقیم حس کنجکاوی آنها را راضی نمی‌سازد، و ممکن است امیال نهفته‌ای را در آنها بیدار کند که به هیچوجه قابل ارضاء نباشند.

به «بتسی»<sup>۱۳</sup> دختر چهارسالهٔ خانواده، اجازه داده می‌شد که با پدرش دوش بگیرد. «بتسی» تماشای پدرش و تحسین خوش اندامی او را دوست داشت. اما وقتی «بتسی» نشان داد که میل دارد پا از حد گلیم خود درازتر کند، دیگر خبری از آزادیخواهی<sup>۱۴</sup> پدر نشد و پدر از این کار او

11. «seed eating»

12. pollination

13. Betsy

14. liberalism



جلوگیری کرد. در واقع، این کار «بتسی» به صورت اتفاقی تکانه‌دهنده درآمد.

در دوران طفولیت، دیدن یا لمس کردن سینه مادر، پاسخهای مکیدن<sup>۱۵</sup> را پدید می‌آورد که می‌توان این پاسخها را ارضاء کرد. اما در دوران کودکی، دیدن پدر یا مادر برهنه، برانگیخته شدن و میل جنسی کودک را سبب می‌شود که به هیچوجه نمی‌توان در این زمینه، کودک را ارضاء کرد. آیا باید برگردیم به آن عهدی از تاریخ که پاکدامنی و عفت پرستی<sup>۱۶</sup> مدروز بود؟ به هیچوجه. منظور اصلی ما این است که بایستی محرم بودن را حفظ کنیم، و این نه تنها به خاطر آرامش خود ماست، بلکه به خاطر رشد طبیعی کودکان ما نیز است. این امکان هست که ما فضولها و نگاههای خیره کودکان خود را هنگام دوش گرفتن یا لباس پوشیدن تحمل کنیم، اما نباید این رفتار آنها را تشویق کنیم. بخصوص باید مراقب باشیم تا این عقیده در کودکان بوجود نیاید که ما از آنها می‌خواهیم به اکتشاف ما دست بزنند. وقتی ما داریم حمام آفتاب می‌گیریم یا با بدنی عریان تمرین می‌کنیم، اگر به کودکان اجازه بدهیم که نزد ما باشند، شاید چنین تصور کنند که دعوت شده‌اند تا نه تنها آنجا باشند، بلکه کاری انجام دهند که ما را راضی سازند. از این رو، بیش از اندازه تحریک می‌شوند، اغتشاش فکری پیدا می‌کنند، و گرفتار خیالات یأس‌آمیز می‌شوند.

ما درمی‌یابیم که کودکان نسبت به بدن انسان کنجکاو هستند. آنها فرصتی یافته‌اند تا تفاوت‌های موجود بین پسر بچه‌ها و دختر بچه‌ها را مشاهده کنند، و گهگاهی نیز نظری اجمالی به ما انداخته‌اند. و نیز دوست دارند که در آینده چیزهای بیشتری از ما ببینند. بهترین کار این است که کنجکاوی آنها را به‌طور آشکار به رسمیت بشناسیم، اما روی مسائل خصوصی خود نیز پافشاری کنیم.

«تو می‌خواهی بدانی که من چگونه بنظر می‌آیم، اما من دوست دارم که در حمام تنها باشم. من به تو خواهم گفت که بزرگترها چه شکلی دارند. تو سؤال کن، من هم به تو جواب خواهم داد.» این نحوه برخورد، به کنجکاوی کودک صدمه نمی‌زند و یاسدی برراه آن نمی‌بندد؛ فقط مسیر آن را عوض می‌کند و در مسیرهایی قرار می‌دهد که از لحاظ اجتماعی قابل قبول تر هستند. یعنی حالا، کنجکاوی کودک به جای اینکه از طریق نگاه کردن و لمس کردن آشکار شود، از طریق گفتار بیان می‌شود.

## جدا کردن اتاق خوابها

به طور یقین کار خوبی نیست که کودکان با والدین در یک رختخواب و یک اتاق خواب

15. sucking responses

16. prudery

بخوانند. کودکان بیش از آنچه که ما تصور می‌کنیم، می‌بینند و می‌شنوند. حتی اگر نتوانند بفهمند که چه روی می‌دهد، مناظر و صداها در خیالشان باقی می‌مانند و ممکن است با ظاهری دیگر در ترسها و کابوسهای آنها پدیدار شوند. خطر آشکار است: کودکان نه کر هستند و نه کور، حتی آن زمان که خوابند یا خود را به خواب زده‌اند.

در میان خانه‌های مدرن امروزی بسختی می‌توان خانه‌ای پیدا کرد که بتوان در آن بدون دغدغه به مسائل خصوصی جنسی پرداخت. دیوارها نازک هستند، و کودکان چندان فاصله‌ای از اتاق خواب پدر و مادر ندارند. برای تمدن ما جای بسی تأسف است که باعث می‌شود والدین هنگام عشق‌ورزی مشروع و قانونی آهسته صحبت کنند تا مبادا چیزی به گوش بچه‌ها برسد.

### داستان عشقی پرحادثه<sup>۱۷</sup> سرشار از نومیدی

در زندگی هر پسر بچه‌ای زمانی می‌رسد (بین سه و پنج سالگی) که می‌خواهد مادرش تنها مال او باشد. مادر نخستین عشق اوست، و او تحمل دیدن آن را ندارد که کسی دیگر با مادرش «قرارمدار» بگذارد. [منظور از کسی دیگر در اینجا همان پدر است. م.] همین‌طور، هنگامی که دختر نسبت به پدرش اظهار عشق می‌کند - این عشق بقدری از احساس تصرف برخوردار است که هیچ رقیبی را تحمل نمی‌کند. این نکته ضروری است که این عشق نافرجام را با گفتار و رفتارمان تقویت نکنیم. حتی اگر به شوخی هم باشد، مادر نباید پسرش را «مردقوی هیکل من» یا «عاشق کوچولوی من» صدا بزند. همچنین پدر نیز نباید سخنانی از این قبیل به دخترش بگوید. این نقشها دقیقاً همان‌هایی هستند که کودکان آرزو می‌کنند که بتوانند در زندگی‌شان آنها را برعهده گیرند، نقشهایی را که بایستی فراموش کنند. و این کار هرچه زودتر انجام پذیرد بهتر است. ما نباید به کودکان اجازه بدهیم به چیزی که سرانجامی ندارد نومیدانه امیدوار باشند، زیرا اگر اجازه بدهیم که این گونه امیدوار باشند، در نتیجه برپایس و نومیدی آنان افزوده خواهد شد. زیاده روی والدین و پرستار کودک (در بوسیدن لبهای کودک و...) برای کودک لذتبخش است، اما بیشتر در او احساس گناه ایجاد می‌کند تا احساس شادمانی. زیاده روی شهوانی،<sup>۱۸</sup> چه لامسه‌ای باشد چه لفظی، کودک را در بند عشق والدین گرفتار می‌سازد و مانع از رشد طبیعی او در مسائل جنسی و عشق ورزیدن می‌شود.

17. romance

18. sensual indulgence

## استمناء: ارضاء نفس<sup>۱۹</sup> یا توهین به نفس

استمناء<sup>۲۰</sup> در دوران کودکی شاید موجب آسایش و راحتی کودکان شود، اما در والدین، قطعاً تضادهای فکری بوجود می‌آورد. کودکان هنگام تنهایی ممکن است در این کار، «خود دوستی»<sup>۲۱</sup> پیدا کنند. و وقتی خسته و بی‌حوصله‌اند، این کار شاید آنها را به خودشان مشغول کند؛ و زمانی که طرد شده‌اند، شاید از این طریق بتوانند خودشان را تسلی بدهند. اما این کار، باعث نگرانی و توجه شدید والدین می‌شود. هر مادری هم باشد، بسختی می‌تواند این مسئله را تحمل کند البته، والدین شنیده‌اند، خوانده‌اند، که استمناء ضرری به آدم نمی‌زند؛ والدین فهمیده‌اند که استمناء باعث دیوانگی، عقیمی، ضعف جنسی،<sup>۲۲</sup> یا دهها جور بیماری دیگر نمی‌شود. اما در هر صورت، باز می‌بینیم که والدین نمی‌توانند نسبت به بی‌ضرر بودن این کار اطمینان یابند.

والدین وقتی به عقلشان رجوع می‌کنند، این را بخوبی می‌فهمند که استمناء شاید مرحله‌ای از رشد جنسی طبیعی کودک باشد. اما از لحاظ احساسی، والدین قادر به پذیرش این واقعیت نیستند. البته شاید، والدین در اینکه استمناء را معتبر و صحیح نمی‌دانند، زیاد هم اشتباه نکنند. شاید، آنها حق دارند که قادر به پذیرش آن نیستند.

وقتی کودکان خودشان را از این طریق ارضاء می‌کنند، یعنی ارضاء نفس آنان جنبه فردی می‌یابد، ممکن است دیگر کمتر تحت نفوذ والدین و دوستانشان باشند. کودک وقتی از طریق استمناء خودش را ارضاء می‌کند، دیگر نخواهد کوشید با اجتماع ارتباط برقرار کند، بلکه فقط در فکر ارضاء خودش خواهد بود. بدون آنکه تلاش زیادی بکند، و بدون آنکه از دیگری یاری گیرد، می‌تواند خیلی راحت خودش را ارضاء کند. در نتیجه، به برقراری ارتباط با دیگران کمتر علاقه نشان خواهد داد.

برای اینکه کودکان بتوانند يك فرد اجتماعی بارآیند، باید ارضاء سریع خودشان را ترك کنند و بکوشند در روابطی عمیق با دیگران دنبال لذت باشند. پرهیز از استمناء باعث می‌شود که کودک ارتباطی محبت‌آمیز با والدین خود برقرار سازد. کودکانی که عشق و علاقه موجود در ارتباطهای اجتماعی را درک می‌کنند، نتیجتاً خواهند کوشید که رفتار و اخلاقشان را اصلاح کنند تا بیشتر مورد علاقه والدین و دوستانشان قرار گیرند.

والدین باید سعی کنند که کودک را از استمناء بازدارند، نه به خاطر آن موارد نگران‌کننده مذکور، بلکه به این خاطر که استمناء، کودک را از رشد باز می‌دارد البته، فشاری که والدین برای

19. masturbation

20. self-gratification

۲۱. خود دوستی یا «self-love»، عشق یا محبتی است که به خود فرد متوجه است یا هسته مرکزی آن خود او است.

22. impotence

جلوگیری از این کار کودک براو وارد می کنند، بایستی ملایم باشد زیرا در غیر این صورت باعث فوران شدید احساسات کودک خواهد شد. راه حل این مشکل این است که کودک را با عشق و علاقه خودمان آشنا سازیم، و به او بفهمانیم که دنیای بیرون هم هست و استمناء تنها وسیله ارضاء نفس نیست. باید به کودک بفهمانیم که باید در دنیای بیرون، در روابط اجتماعی، دنبال ارضاء امیالش باشد. اگر لذتهای اصلی کودک از موفقیتها و روابط شخصی او در اجتماع سرچشمه بگیرند، دیگر لازم نخواهد بود که نگران مسئله استمناء کودک باشیم. اگر لذتهای عمده و اصلی کودک در روابط او با دیگران بوجود آید، در این صورت، استمناء يك وسیله ضمیمه ناچیز برای ارضاء نفس خواهد بود.

### بازیهای قدغن شده: برخورد با بازیهای جنسی

اطفال دوست دارند بدن یکدیگر را بازرسی کنند و علاقه دارند که دست به اکتشافات یکدیگر بزنند. این عطش برای دانستن بآسانی فرو نمی نشیند. تفاوت جسمانی بین دو جنس مذکر و مؤنث، کودکان را از پیشرفت باز می دارد و آنان را تحريك می کند تا بارها و بارها برای خودشان ثابت کنند که دستگاه جنسی شان عیب و ایرادی ندارد.

کودکان حتی هنگامی که والدین واقعیتها را برایشان توضیح داده اند و احساسات را برای آنها قابل فهم ساخته اند، باز ممکن است مکتشف و محرك یکدیگر باشند. آنها بازیهای، از قبیل دکتر بازی یا نامزد بازی، اختراع می کنند که به بازرسی و اکتشاف آنها صورت قانونی می دهد. آنها همچنین ممکن است مذاکره کنند و بازیهای ترتیب بدهند که مستلزم دزدانه نگاه کردن است. آنهایی که با شهامت ترند شاید آزمایشهای پیشرفته تری هم انجام بدهند.

حتی والدینی که با دیدی روشنفکرانه به مسائل جنسی نگاه می کنند، شاید بسختی بتوانند هنگام برخورد با این قبیل صحنه ها احساساتی نشوند و رفتاری منطقی و عقلانی از خودشان بروز دهند. این نوع والدین ممکن است از تنبیه یا شرمسار کردن کودک خودداری کنند، اما مطمئن نیستند که چگونه محدودیتی مثبت برای این کارها ایجاد کنند. در روزگار ما، برخی از والدین به خاطر ترس از زیان رساندن به آینده زندگی جنسی فرزندشان، نمی دانند که آیا باید در چنین مسائلی دخالت کنند یا نکنند.

بازی مخفیانه جنسی چه ایرادی دارد؟ بازی مخفیانه جنسی باعث می شود که کودک احساس گناه بکند، و درعین حال، نیازهای او را برآورده نمی سازد. وقتی دختر دو یا سه ساله ای با تعجب مشاهده می کند که پسر خردسال چگونه ادرار می کند، از لحاظ آناتومی بدن انسان آن را مساوی نمی یابد. در پرورشگاه که کودکان از توالتهای عمومی و مشترك استفاده می کنند، حس

کنجکاوای کودک با مشاهده مستقیم ارضاء می شود. با این حال، این طور فرض می شود که کودک در کلاس اول دبستان، به اندازه کافی از این مسائل باخبر است. کودک اگر هنوز نیاز به بازرسی و کاوش جنسی داشته باشد، دیگر نمی توان این نیاز او را به کنجکاوای مطلقش نسبت به تفاوت های جنسی ربط داد. شدت نیاز کودک و تداوم اعمال او در این زمینه بخصوص، نشانگر این است که کودک دلوپس است و نیازمند یاری دیگران، نه نیازمند کسب اجازه از دیگران برای ادامه زیاده رویها و رها گشتنها. وانگهی، نیازهای واقعی کودک هرگز با نگاه و لمس کردن برآورده نمی شوند، همان طور که نیازهای يك آدم الکلی بانوشیدن برآورده نمی شوند. بچه های کاوشگر محتاج این هستند که برای این رفتارشان محدودیتهایی قایل شویم، محدودیتهایی که با مهربانی و رعایت عدالت برقرار و اجرا شوند.

وقتی والدین پسر و دخترشان را عریان می بینند، نباید از آنها سؤال کند «دارید چکار می کنید؟» (شاید خیلی خجالت آور باشد که کودک در پاسخ تمام واقعیت ماجرا را شرح دهد.) کودکان را نباید شرمسار یا سرزنش کرد. از طرفی دیگر، نباید پوزشی بی زحمت یا بهانه ای غلط برای آنها فراهم کرد، مثلاً بهانه ای از این قبیل: «فکر نمی کنید هوا برای قدم زدن با بدن لخت خیلی سرد باشد؟»

به آن دو کودک باید گفت که لباسهایشان را بپوشند و با چیز دیگری بازی کنند. وقتی پدر و مادر با آنها تنها ماندند، آن وقت آن حادثه را باید ركَ و پوست کنده مورد بحث قرار دهند. بدون موعظه و تهدید، باید به طور آشکار به کودک گفت: «شما داشتید لباسهای همدیگر را در می آوردید. این کار قدغن است، بچه های کوچولو این کار را می کنند چون نمی دانند که چرا اندامهای جنسی دخترها و پسرها فرق دارد. اگر تو هم همین فکر را می کنی و نمی دانی چرا این طور است، از ما سؤال کن تا کمکت کنیم که بفهمی چرا این طور است. اما نباید لباسهای همدیگر را در بیاورید.» رفتار ملایم ما این امکان را پدید می آورد که بدون آسیب رساندن به علاقه کودک به مسائل جنسی و عشق، تجربیات جنسی او را محدود کنیم.

## حرفهای زشت

هیچ پدر یا مادری واقعاً نمی خواهد که کودکش نسبت به حرفهای زشت مورد استعمال همتهایش نا آشنا باقی بماند. این حرفها بقدری تند و توبنده، معنی دار، و ممنوع هستند که در کودکان احساس بزرگی و مهم بودن پدید می آورند. وقتی کودکان زنجیری از حرفهای زشت را بر زبان می رانند، احساس می کنند که اعلامیه استقلال خود را امضا کرده اند. حرفهای زشت مخصوص جاهای بخصوصی هستند که باید این را برای کودکان توضیح داد

و به آنها گفت که کجا این حرفها را بزنند و کجا نزنند. والدین بایستی رك و بی پرده حرفهایشان را دربارهٔ این موضوع به کودکان بزنند:

پدر می تواند چنین بگوید: «پیش خانمها نه، جورج. این حرفها مال مردهاست.»  
مادر می تواند بگوید: «من اصلاً این حرفها را دوست ندارم، اما می دانم که پسرها از این حرفها می زنند. من ترجیح می دهم که از این جور حرفها نشنوم. آنها را نگه دار برای وقتی که با پسرها هستی. درخانه ما نباید از این حرفها زد.»  
بار دیگر، ما خواسته ها و احساسات کودک را درك می کنیم و به آنها احترام می گذاریم، و درعین حال، محدودیتهایی برای اعمال و رفتار او برقرار می سازیم و مسیر تازه ای برای انجام کارها پیش رویش قرار می دهیم.



# رابطه بین والدین و کودکان

راه‌های جدید برای مسائل قدیمی

نوشته

دکتر هایم جی. گینات

ترجمه

سیاوش سرتیپی



انتشارات اطلاعات

تهران - ۱۳۹۱



Ginott, Haim G.

گینات، حایم جی. / رابطه بین والدین و کودکان: راه‌های جدید برای مسائل قدیمی / هایم جی. گینات؛

ترجمه سیاوش سرتیپی

تهران: اطلاعات، ۱۳۶۸

۱۶۸ ص.

978-964-423-128-5

عنوان اصلی: Between parents and child: new solution to old problems

کتاب حاضر اولین بار در سال ۱۳۴۸ با عنوان «روابط والدین با فرزندان، بچه را اینطور

تربیت کنید» با ترجمه مشفق کاشانی و سپس در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران

متفاوت ترجمه و منتشر شده است.

چاپ بیست و سوم: ۱۳۹۱ (فیفا)

واژه‌نامه

روابط والدین با فرزندان، بچه را اینطور تربیت کنید.

کودکان - سرپرستی

والدین و کودک

تربیت خانوادگی

کودکان - روان‌شناسی

سرتیپی، سیاوش، مترجم

مؤسسه اطلاعات

۱۳۶۸ ۹ ر گ / HQ ۷۶۹

۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۸-۲۴۱۰

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

یادداشت:

یادداشت:

یادداشت:

یادداشت:

عنوان دیگر:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:



انتشارات اطلاعات

تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی ۱۵۴۹۹۵۳۱۱۱

تلفن: ۲۹۹۹۳۴۵۵ ر- تلفن دفتر توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۲۲

فروشگاه مرکزی: بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶

فروشگاه شماره (۱): خیابان انقلاب اسلامی، روبروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴

رابطه بین والدین و کودک کان

نوشته دکتر هایم جی. گینات / ترجمه سیاوش سرتیپی

حروف نگاری، چاپ و صحافی: مؤسسه اطلاعات

چاپ اول: ۱۳۶۸ / چاپ بیست و سوم: ۱۳۹۱ / شمارگان: ۲۱۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۳-۱۲۸-۵ / ISBN: 978-964-423-128-5

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است. / Printed in Iran

## فصل دهم

# نقش جنسی و وظیفه اجتماعی

### همانندی و سرنوشت زیستی

پسرها برای آنکه سرنوشت زیستی شان را جامعه عمل ببوشانند، بایستی خودشان را با پدر همانند سازند، و دخترها هم به همین منظور باید با مادر همانندی کنند. همانندی<sup>۱</sup> روندی حیاتی و مهم است که پسرها از طریق آن مرد می شوند و دخترها زن. اگر روابط بین کودکان و والدین مبنی بر احترام و عشق و محبت باشد، همانندی باسانی انجام می شود. ما با بدست آوردن محبت و دوستی کودکان، درعین حال کاری می کنیم که آنها بخواهند از نقشهای جنسی مربوطه ما تقلید کنند. اما با این حال، والدین خودشان به طور کامل نمی دانند که نقشهای جنسی شان شامل چه مواردی است.

**الگوهای مادری و الگوهای پدری** - در بسیاری از جوامع، وظیفه مادر آشکارتر است تا وظیفه پدر. مادر بودن یعنی پرستاری کردن، کهنه عوض کردن، نوازش کردن، عشق ورزیدن، بازی کردن، لبخند زدن، گفتگو کردن، و مراقب بودن. نیاز به مراقبتهای مادرانه از لحاظ زیستی مشخص و تعیین شده بحساب می آید. فقدان مادری سلامتی کودک را از لحاظ روانی بخطر می اندازد و ادامه زندگی او را تهدید می کند. برعکس، پدر بودن بیشتر به فرهنگ مربوط می شود تا به طبیعت. از لحاظ زیستی، همکاری پدر پیش از آنکه کودک بدنیا بیاید، آغاز و پایان می یابد. کلیه فعالیت های

دیگر پدر را اجتماع تعیین و مشخص می‌کند. بنابراین، در برخی از جوامع، پدرها فقط به فرزندان پسر خود توجه می‌کنند و دخترها حتی آدم بحساب نمی‌آیند. در برخی دیگر از جوامع، پدر نقش يك آموزگار صبور را ایفا می‌کند و تربیت و پرورش کودک به‌طور کامل به مادر واگذار می‌شود. و جوامعی دیگر نیز یافت می‌شوند که در آنها، پدر همچون سلطانی مستبد بر کودکان خود حکمرانی می‌کند.

در جامعه ما [نویسنده جامعه خودش را در نظر دارد.م]، پدر به عنوان رئیس خانواده است، اما نقش و مقام او غالباً نامعین و بدمعنی شده است. برخی از کارشناسان تعلیم و تربیت معتقدند که پدر آمریکایی در اصل يك سرپرست غایب است؛ صبح با عجله بیرون می‌رود، روز را ناپدید می‌شود و شب هنگام خسته و کوفته به خانه برمی‌گردد. در روزهای آخر هفته هم، اگر گلف بازی نکند، یا برنامه‌های تلویزیون را تماشا می‌کند و یا چمن باغچه‌ها را می‌زند. کودکان چندان فرصتی بدست نمی‌آورند تا در فعالیتها و گفتگوهای معنی‌دار با پدرانشان شرکت کنند.

در نتیجه، مادر نقش حاکم را در خانواده دارد، و اگر تنها نظم‌دهنده خانواده هم نباشد، نظم‌دهنده اصلی خانواده است. وضعیتی اینچنین، نقش دیرین مادر را بخطر می‌اندازد. در زمانهای پیشین، مادر نشانگر عشق و محبت و همدردی بود و پدر نشانگر انضباط و اخلاق. کودکان، بخصوص پسرها، وجدان اخلاقی<sup>۲</sup> خود را عمدتاً از پدر به ارث می‌بردند. تصویر ذهنی پدر بود که کودکان را در برابر وسوسه‌ها هشدار می‌داد و آنها را به خاطر خطاهایشان سرزنش می‌کرد. از این رو، پدر پیوندی بین خانواده و دنیای بیرون بود.

در خانواده‌های امروزی، نقش‌های پدر و مادر دیگر مشخص نیستند. بسیاری از زن‌ها بیرون از خانه در «دنیای مردها» کار می‌کنند و بسیاری از مردها کارهایی را انجام می‌دهند که يك مادر باید انجام بدهد، کارهایی از قبیل شیردادن به بچه، عوض کردن کهنه بچه، و شستن بچه. با اینکه پدران برای برقراری ارتباط تنگاتنگ با کودکان خود از این فرصتهای جدید استقبال می‌کنند، اما این خطر نیز هست که کودک بجای داشتن يك پدر و يك مادر، سرانجام صاحب دو مادر بشود.

### نقش پدر در خانواده

کودک به پدری نیاز دارد که نقش خود را بپذیرد. مردانگی<sup>۳</sup> را نمی‌توان در کلاس آموخت. مردانگی در زندگی از پدری کسب می‌شود که به عنوان يك نمونه و سرمشق<sup>۴</sup> در اختیار کودک قرار

2. conscience

3. masculinity

4. model

دارد. فروید در این زمینه چنین اظهارنظر کرده: «در کودکی، نیازی قویتر از نیاز به حمایت پدر نمی توان یافت.» کودک، از همان دوران طفولیت باید بداند که پدری دارد و این پدر می تواند در برابر خطرات گوناگون زندگی از او محافظت کند.

سه ناحیه ویژه خطر وجود دارد که کودک در آنها محتاج راهنماییهای مداوم پدر است. کودک در برابر تهدیدهای دنیای بیرون، در برابر ترسهای دنیای درون و در برابر حمایت بیش از حد مادر نیاز به حمایت پدر دارد. دنیای بیرون مکانی پراز خطر برای کودک خردسال است. کودک در برابر خطرات ناشی از لوازم مدرن خانگی و نیز در برابر بچه قلدرهای محله نیازمند حمایت و حفاظت پدر است. جدا از همه چیز، کودک باید یاد بگیرد که بدون تصادف با اتومبیل از خیابان عبور کند و از وسایل برقی خانه، بدون آنکه دچار برق گرفتگی شود، استفاده بعمل آورد.

کودک برای مقابله با آرزوهای خشم آلود و خیالات ترس آمیز خود نیز محتاج یاری پدر است. هر پسر خردسالی می خواهد که مادرش فقط مال او باشد. او هیچ رقیبی را تحمل نمی کند و در خیالات و رویاهای خود از دست پدر و خواهر و برادرهایش خلاص می شود. خیالات ممکن است وحشیانه باشند و رؤیاها شاید به صورت کابوسهای شبانه درآیند. او از آنجا که قادر نیست آرزوها را از اعمال واقعی جدا سازد، مأیوسانه وحشترده می شود. وی هیچ راهی برای دانستن این نکته ندارد که افکارش واقعیت پیدا نخواهند کرد. در اینجا، وظیفه یا نقش پدر دو برابر می شود: یکی اینکه با دیدی همدردانه به نومیدی، خشم زیاد، و ترس و نگرانی کودک خود بنگرد و در عین حال، با قدرتی خاموش، پیام اطمینان بخش خود را به کودک ارسال کند: «نگران نباش پسر، من نخواهم گذاشت که تصورات وحشت انگیز تو واقعیت پیدا کنند.»

برخی والدین این آگاهی را ندارند که لازم است کودکان را در برابر خیالات مخرب و خیالات زنا بامحارم<sup>۵</sup> مورد حمایت قرارداد. در برخی از خانه ها، کودکان در هر موقع از شب و روز می توانند به طرف اتاق خواب پدر و مادر یورش برده و آنها را اشغال کنند. در برخی دیگر از خانه ها، کودکان در برابر پدر سست و بی اراده شان، مادر خود را چه لفظی و چه عملی مورد اهانت قرار می دهند، این کارهای زشت کودکان را نباید تحمل کرد. این رفتارها نه تنها روابط بین والدین و فرزندان را سست می کنند، بلکه موجب تشویش خاطر خود کودکان و نیز آزدگی خاطر پدر و مادر مورد اهانت واقع شده می گردند.

پدر همان طور که باید در برابر يك کودک بد زبان از مادر دفاع کند، همان طور باید در برابر يك مادر بیش از حد حمایت کننده<sup>۶</sup> از کودک دفاع کند. در اینجا اشاره به این نیست که همه مادرها بیش از اندازه حمایت کننده هستند، اما برخی از مادرها از اینکه با کودکانشان، که خیلی بزرگتر از

5. incestuous fantasies

6. overprotective mother

يك نوزادند، نوزادوار رفتار كنند لذت می برند. وظیفه پدر این است كه به كودك عشق و علاقه ای ابراز كند كه ماورای حمایت كردن صرف باشد و درعین حال، به كودك احساس آزادی و استقلال بدهد. درحالی كه عشق و محبت مادر به نوزاد می گوید كه او دوست داشتنی است، محرمیت و اطمینان پدر به كودك می گوید كه او فردی شایسته و لایق است. برای پدرها از آنجا كه خودشان با آزادی بیشتری بزرگ شده اند، آسانتر است تا برای مادرها كه بگذارند كودك مستقل بودن را تجربه كند. میل پدر به مشاهده و تصدیق جدیدترین اعمال جسورانه كودك، او را تشویق می كند كه بدون احساس نامربوط گناه رشد كند.

زمینه ای كه در آن، پدر اعتقاد و اطمینان را به كودك منتقل كند، زمینه ثابت و معینی نیست. این موارد را می توان در هر زمان و در بسیاری از مكانها نشان داد. نشان دادن این موارد مستلزم این نیست كه پدر حتماً باید مهارتهای ویژه در رشته های ورزشی داشته باشد یا در سرگرمیها شركت كند. نشان دادن اعتقاد و اطمینان مستلزم این است كه پدر توانایی احساس و درك نیازهای كودك را دارا باشد و بخواهد كه همچون يك راهنمای راسخ و ثابت قدم و يك محافظ صمیمی به كودك خود خدمت كند.

### معیارهایی برای پسرها و معیارهایی برای دخترها

هم پسرها و هم دخترها برای رسیدن به سرنوشت های زیستی متفاوتشان نیازمند یاری هستند. والدین اگر از هر دو جنس (پسر و دختر) انتظار يك نوع رفتار را نداشته باشند، به آنها كمك خواهند كرد. به پسرها باید اجازه داد خشنتر باشند و این دو دلیل دارد: یکی بدین خاطر كه پسرها انرژی بیشتری دارند و دیگر اینکه جامعه از پسرها انتظار قاطعیت و رفتار محكم دارد.

مادران و معلمان بایستی از ترویج رفتار زنانه در پسرها خودداری كنند. پسرها نباید مجبور باشند كه اسامی زنانه را تحمل كنند، یا لباسهای تنگ بپوشند، یا موی سرشان را مثل دخترها آرایش دهند. از پسرها نباید انتظار داشت كه به پاكیزگی و انعطاف پذیری دخترها باشند، یا ادا و اطوارهای زنانه از خود نشان دهند. این گفته كه «پسر همیشه پسر است» گفته ای صحیح و خوب است و این را می رساند كه پسرها بایستی راهی برای خالی كردن انرژی مردانه شان در فعالیتهای عضلانی داشته باشند.

والدین بخصوص باید مواظب این مورد باشند كه به خاطر ناامیدیشان در داشتن يك فرزند دختر، فرزند پسرشان را به سوی زنانگی سوق ندهند. پسری كه موی سرش مثل دخترها آرایش زیبایی شده است، شاید در نظر اطرافیان و خویشاوندان دلفریب باشد، اما در نظر همبازیهایش -

تازه اگر کسی حاضر به بازی با او باشد - يك پسر دختر صفت<sup>۷</sup> بحساب خواهد آمد. يك چنین داغ ننگی، زخمی عمیق بر شخصیت كودك وارد می سازد. این مسئله تصور كودك از شخصیت خودش را ویران ساخته و شأن و موقعیتی در گروه دوستان و همبازیها برای او باقی نمی گذارد. همین طور، دخترها نباید به خاطر خواسته های برآورده نشده والدین در داشتن يك پسر، حساب پس بدهند. اگر چه يك دختر با پسر صفت بودن حیثیت کمتری از دست می دهد تا يك پسر با دختر صفت بودن، اما مهم است که به كودك كمك کنیم تا لذت و افتخار را در مؤنث بودن خود پیدا کند. دخترها باید احساس کنند که دیگران از دختر بودن آنها لذت می برند و برای آن ارزش قایل هستند. مادری که زن بودن را دوست دارد به بهترین وجه ممکن می تواند این احساسات را به دختر خود منتقل کند. با وجود این، هر دوی والدین باید از این نیاز آگاه باشند که مذکر و مؤنث بودن کودکانشان را ترویج و تشویق کنند. این مناسب حال پدر است که از وضع ظاهر، لباس، و فعالیت های زنانه دخترش تعریف کند. این درخور حال پدر نیست که دخترش را در بازیهای خشن مردانه شرکت دهد، زیرا چه بسا که با این کار، دختر نتیجه بگیرد که اگر پسر بود، پدرش او را بیش از پیش دوست می داشت.

زندگی و محیط خانوادگی فرصت خوبی فراهم می کند تا این واقعیت اساسی و مهم به کودکان نشان داده شود که مردان و زنان در نقشهای متفاوتشان محتاج یکدیگرند و نیاز دارند که از یکدیگر مراقبت کنند.

## آموزش مردانگی و زنانگی به کودکان

آموزش مردانگی و زنانگی به کودکان در نخستین سالهای زندگی آغاز می شود. با وجود این، نایستی دانستن وظایف مربوط به مرد و زن را خیلی زود به کودکان تحمیل کرد. پسرها و دخترها در طول سالهایی که هنوز به مدرسه نمی روند، دوست دارند که با عروسکها بازی کنند، و در فعالیت های «مادری» شرکت جویند. این مورد کاملاً طبیعی بحساب می آید، با این حال، برخی از والدین با دیدن پسر پنجساله ای که به يك عروسك شیر می دهد، وحشتزده می شوند.

به پسرها و دخترهایی که هنوز به مدرسه نمی روند، باید اجازه داد تا در صورت تمایل اسباب بازیها و بازیهای یکسانی را بکار ببرند. در این سنی که آنها هستند به هیچوجه نباید خط فاصل مشخصی بین بازی پسرها و دخترها کشید. پدرها نباید سعی کنند از پسران چهار یا پنجساله ای که بازی با يك خانه اسباب بازی را ترجیح می دهند، قهرمانان مشت زنی بسازند. کودکان دختر و پسری که هنوز به مدرسه نمی روند باید بتوانند بدون ترس از عدم تأیید والدین، هم بازیهای

دخترانه و هم بازیهای پسرانه را انجام دهند.

تفاوتهای جنسی در طول سالهای مدرسه مورد تأکید قرار می گیرند. از پسرها و دخترها انتظار می رود که هوسها و علایق متفاوتی از خودشان نشان دهند. پسرها بایستی در فعالیت های مردانه شان، پرستیز مردانگی کسب کنند؛ و دخترها نیز باید پرستیز زنانگی شان را در فعالیت های زنانه بدست آورند. با تأمین علایق و فعالیت هایی که از لحاظ فرهنگی برای دو جنس مذکر و مؤنث دسته بندی شده اند، کسب هویت جنسی برای کودکان نه تنها تقویت می شود، بلکه آسانتر و صحیحتر صورت می گیرد.

سالهای مدرسه زمان مناسبی برای محکمتر کردن روابط پسر با پدر و دختر با مادر است. سالهای مدرسه زمانی است برای آشنا ساختن دخترها با هنر آشپزی و خانه داری. دخترها در طول سالهای مدرسه می توانند یاد بگیرند - که چگونه آشپزی کنند، بافتنی ببافند، خیاطی کنند و نیز طرز تهیه غذاهای ساده و فوری و مراقبت از خانه را یاد بگیرند. درحین این یادگیریها، دخترها ریخت و پاش کرده و دست و پا چلفتی خواهند بود، که باید از این لغزشها چشمپوشی کرد. مادر بایستی روی لذتهای ناشی از خانه داری تأکید ورزد، نه روی غم و غصه خوردن برای اینکه دخترش يك كدبانوی ایده آل نیست. سالهای مدرسه فرصتی طلایی و با ارزش برای مادر است تا به دختر خود بفهماند که زن بودن، همسر بودن، و مادر بودن تا چه اندازه لذتبخش است.

همچنین، پدر بایستی آمادگی پسرش را برای برقراری ارتباط با او خوشامد بگوید، و از میل پسرش برای تقلید از طرز راه رفتن، صحبت کردن، و لباس پوشیدن پدر استقبال کند. این تقلیدها را نباید مورد تمسخر قرارداد بلکه آنها را باید تشویق کرد. تقلید از طرز گفتار و رفتار ممکن است به تقلید از علایق و ارزشها منجر شود. پدر در برخورد های صمیمانه اش با پسر خود، به او نشان می دهد که معنا و مفهوم مرد در خانواده و در جامعه چیست. کودکان با مشاهده مهارتها، تلاشها، و از خود گذشتگیهای پدر در موقعیتهای بیرون از خانه، احساس غرور و افتخار بیشتری می کنند. کودکان وقتی وقت خود را در محل کار پدر و در فعالیتهای سیاسی و بیرون از خانه او صرف می کنند، از علاقه و افتخاری که يك مرد در کار و در جامعه اش ابراز می کند، آگاه می شوند.

## الگوهای متفاوت خانوادگی

بهترین نمونه ها و سرمشقهایی که کودکان می توانند برای تعیین هویت خود از آنها استفاده کنند، خود پدر و مادر هستند، پدر و مادری که به نقشهای جنسی خودشان و نقش جنسی یکدیگر احترام می گذارند. پدر و مادر از طرق ظریف و دقیق گوناگون، می توانند با رفتار خود به کودک بفهمانند که مرد بودن و زن بودن گرامی داشته می شوند و ارزش دارند.

در برخی از خانواده‌ها، کودکان این پیام را دریافت می‌کنند که هدف بشر بر جای گذاشتن نشانی از خود در دنیا و جاودانه ساختن نام خویش است. يك چنین جوی، رؤیاهای عظیم اکتشاف و رسیدن به کمالات هنری و علمی را تقویت می‌کند. از زنان نیز انتظار می‌رود علاوه بر نقشی که در خانواده ایفا می‌کنند، در اجتماع نیز مفید واقع شوند. این منظور زمانی عملی می‌شود که پدر و مادر نقشهای متفاوتشان را با خشنودی بپذیرند، برای مقام و نقش یکدیگر ارزش قایل شوند و نسبت به فعالیت‌های یکدیگر از خود علاقه نشان دهند.

در برخی از خانه‌ها، کودکان پیام متفاوتی دریافت می‌کنند. جایی که زن از پرورش فرزند و خانه‌داری خسته شده است، یا جایی که شوهر نسبت به هنرمندی و پیچیدگی لازم برای زن و مادر خانواده بودن ارزش قایل نیست، کودکان به نقشهای آبا و اجدادی زنان به دیده حقارت خواهند نگرست. در این قبیل خانواده‌ها، دخترها ممکن است رقابت جو شوند و سعی کنند که در بازیهای خودشان، از پسرها و درآینده هم از مردها، برتر باشند.

در خانه‌ای هم که نقشهای جنسی وارونه می‌شوند، پیام متفاوتی به کودکان می‌رسد. در این جور خانه‌ها، زن چه در لفظ و چه در عمل رئیس و حاکم خانواده است. شاید او سرپرست اصلی نباشد و شاید هم باشد، اما در تمام موارد مهم خانواده، او تنها مرجع بحساب می‌آید. چنانکه شوهری می‌گفت: «من در مورد مسائل مهم تصمیم می‌گیرم. مثلاً اینکه آیا باید چین را در سازمان ملل متحد پذیرفت یا نه، یا اینکه آیا اداره تلویزیون آمریکا را باید به شرکتهای خصوصی واگذار کرد یا نکرد. خانم در مورد مسائل کوچک و ناچیز تصمیم می‌گیرد: مثلاً چه ماشینی بخریم، درچه خانه‌ای زندگی کنیم، بچه‌ها را به کدام مدرسه یا دانشگاه بفرستیم.» در این قبیل خانه‌ها، شوهر ظاهراً از رئیس خانواده بودن پرهیز می‌کند. او به طور آشکار همسرش را «رئیس» می‌داند. وقتی بچه‌ها از او می‌خواهند که در مورد مسئله‌ای تصمیم بگیرد، معمولاً پاسخ می‌دهد که «از مادران بخواهید».

در این قبیل خانه‌ها، کودکان با احترام یا تحسین اندکی نسبت به مردها بزرگ می‌شوند. هم پسرها و هم دخترها به پدر از دیدگاه مادر نگاه می‌کنند: پسری نازنین و مهربان اما سست و بی‌اراده، يك آدم خوش قلب با اشتباهات احمقانه، کاریکاتوری از يك انسان.

نمونه يك پدرضعیف<sup>۸</sup> و مادر مسلط و نافذ<sup>۹</sup> هم بر فرزندان پسر اثر می‌گذارد و هم بر فرزندان دختر. پسرها ممکن است تلاش کنند که زیاده از حد تلافی این حالت را درآورند و با میگساری و هرج و مرج و بوالهوسی و بیرحمی نسبت به زنان، مردانگی‌شان را باثبات برسانند. دخترها نیز در

8. Weak father

9. dominant mother



انتخاب شریک زندگانی، غالباً از همان الگوهای خانواده خودشان پیروی می کنند و بدین وسیله وارونگی نقشهای جنسی را ادامه می دهند تا آن را به نسل بعدی انتقال دهند.

### نقش جنسی و وظیفه اجتماعی

اهمیت پرورش فرزندان پسر و دختر به عنوان افرادی یکسان و برابر، نباید ما را از این نکته مهم دور کند که پسرها در آینده باید مرد باشند و دخترها زن. درعین حال که خواهان برابری جنسی هستیم، نباید فراموش کنیم که برخی از وظایف زیستی تغییر ناپذیرند و دارای پیآمدهای اجتماعی و روانی هستند. لازم نیست که بگوییم مثلاً این پسر چون نقش جنسی مذکر دارد پس حتماً باید این نقشهای اجتماعی را برعهده گیرد و دختر نیز چون دارای نقش جنسی مؤنث است، حتماً باید این کارها را انجام بدهد. این اندازه سختگیری و وسواس به هیچوجه لازم نیست؛ اما با این حال، نقشهای جنسی را نباید به طور کامل نادیده گرفت. بسیاری از زنان براساس سرنوشتی که دارند، سرانجام زن و مادر خواهند شد، بنابراین تربیت عمومی و توقعات خصوصیشان باید آنها را قادر سازد تا از این دو نقش زنانه خشنودی عمیقی کسب کنند. البته، اندک زنانی هم یافت می شوند که ممکن است تصمیم بگیرند نقشهای متفاوتی نسبت به دو نقش مذکور داشته باشند: ممکن است بخواهند مکانیک، دریانورد و یا فضاورد باشند، یا وارد کارهای تجارتي بشوند، یا اینکه بخواهند به دنیای سیاست راه یابند. اینکه اشخاص، چه مرد و چه زن، باید انعطاف پذیری کافی برای پیشرفت در هرگونه شغل یا نقش سیاسی داشته باشند، هیچ ایرادی ندارد و خوب است، اما اگر بسیاری از مردان و زنان در رقابتها و همچشمی های متقابل و دوجانبه شرکت نکنند، زندگی برای همه توأم با آسایش و راحتی بیشتری خواهد بود.

## فصل یازدهم

### کودکانی که به کمکهای تخصصی نیاز دارند

بسیاری از کودکان که دچار اضطرابهای شدیدی نیستند، نسبت به موقعیتهای دشوار یا ناسازگارهای درونی، با آشفتگی احساسی واکنش نشان می‌دهند. این قبیل کودکان ممکن است دچار وحشت و کابوس بشوند، ناخنشان را بجوند، برادرها و خواهرهای خود را با بیانات توهین آمیز آزار دهند، اوقات تلخی کنند و کنترل حرکات اندامهایشان را از دست بدهند و خلاصه به طرق دیگر رفتار کنند که نشانگر بیماری آنها باشد. اینان کودکانی هستند از خانواده‌های از هم ناگسسته که والدین آنها را با نیت خوب پرورش داده‌اند و شاید مراقبت، قبول خواسته‌ها، یا سلطه‌گری از طرف والدین در این خانواده‌ها بیش از اندازه بکار رفته است. این قبیل کودکان و والدین آنها می‌توانند از کمکهای تخصصی بهره‌مند شوند.

برخی از کودکان دچار اضطرابهای شدیدتری هستند. آنها در حسدورزشان قاتل وارند، در ابراز خصومتشان خشنند و در تمایلات جنسی شان بیرحمند. اگر خواسته‌مان این باشد که این کودکان بزرگ شوند و در آینده به صورت افرادی نرمال و پرحاصل درآیند، باید این را بدانیم که آنها علاوه بر نیازشان، بایستی حتماً از راهنماییهای يك روانشناس کمک بگیرند.

آنچه قصد داریم در این فصل به آن بپردازیم، توضیحات مختصری است از (الف) کودکانی که نیاز مبرم به روان درمانی دارند؛ (ب) کودکانی که می‌توانند به سبب روان درمانی بهره‌مند شوند.

## کودکانی که نیاز مبرم به روان درمانی دارند

رقابت بسیار شدید میان برادرها و خواهرها - کودکانی که نسبت به برادران و خواهران خود احساس نفرت شدیدی دارند، نیازمند یاری هستند. اینان کودکانی هستند که حسادتشان بر تمام شخصیتشان نفوذ می‌کند و کل زندگیشان را تغییر می‌دهد. آنها می‌خواهند که منحصرأ مورد توجه همگان واقع شوند و ظاهراً قصدشان این است که هرگونه رقیبی را از میان بردارند. آنها، هم از لحاظ جسمانی و هم از لحاظ گفتار، با برادرها و خواهرهای خود بدرفتاری می‌کنند و این طور به نظر می‌رسد که به هیچوجه نمی‌توانند مهر و محبت يك بزرگتر، مثلاً پدر یا مادر، معلم و یا مربی ورزش را میان خود و چند نفر دیگر تقسیم کنند. همچنین، نمی‌توانند از «مال دنیا» سهمی به دیگران بدهند. در مهمانیها یا درخانه، بدون اینکه تردیدی به دل راه دهند، قسمت بیشتر بستنی، شکلات، كيك، یا اسباب بازیها را برای خود برمی‌دارند آنها ترجیح می‌دهند چیزهایی را که مورد استفاده‌شان قرار نمی‌گیرد پنهان سازند تا اینکه آنها را با دیگران تقسیم کنند.

آنان بشدت رقابت جو هستند و نیازی اجباری به این دارند که از دیگران برتر باشند. اگر نتوانند از طریق درست رقابت را ببرند، از طریق نادرست این کار را عملی می‌سازند، چرا که آنها باید برنده شوند و این تنها چیزی است که از نظر آنها اهمیت دارد. رقابت، مسیر زندگانشان، و از دیگران پیش بودن، هدف زندگیشان می‌شود. اگر حسادت این کودکان در دوران کودکی آنها از بین نرود، شاید آنها در آینده، به نحوی با مردم رفتار کنند که گویی این مردم، جانشین خواهرها و برادرهای آنها هستند. رقابت‌های ناچیز و بی ارزش برای آنها موضوع مرگ و زندگی می‌شود و از نظر آنها، باخت در يك رقابت ورزشی یا شغلی، ضربه‌ای ویرانگر به شخصیتشان وارد می‌سازد. هنگام رانندگی، ناچارند از ماشینهای دیگر سبقت بگیرند؛ زمانی که شطرنج بازی می‌کنند، باید بازی را ببرند وگرنه دچار ناامیدی و فشارهای روحی خواهند شد. حتی شاید نفرت از برادرها و خواهرها را آگاهانه ادامه بدهند، و در طول زندگی خود به دنبال فرصتی بگردند تا آنها را تحقیر کنند. (ر.ك. فصل پنجم، ص ۷۲)

کودکان نرمال نیز نسبت به برادرها و خواهرهای خود حسادت می‌ورزند، ولی حسادت آنها نه خصیصه برتری جویی در بردارد و نه بر تمام شخصیتشان نفوذ می‌کند. آنها شاید چنین احساس کنند که خواهرها و برادرهایشان مهر و محبت بیشتری دریافت می‌کنند، و از این رو ممکن است برای بدست آوردن آن به رقابت بپردازند. اما زمانی که مهر و محبت والدین را بدست می‌آورند، براحتی قوت قلب پیدا می‌کنند. آنها نیز ممکن است رقابت و برتر بودن را دوست داشته باشند، اما می‌توانند از بازیها لذت ببرند و با آنها سرگرم شوند. علاوه براین، آنها می‌توانند باخت را بدون ناراحتی و تحمل فشارهای روحی بپذیرند.

**علاقه بسیار شدید به مسائل جنسی** - برخی از کودکان تمایلات مداوم و زودرسی را نسبت به مسائل جنسی از خود بروز می‌دهند. گفتارها، رویاها، و افکارشان در ارتباط با مسائل جنسی است. آنها برحسب عادت در خلوت یا در جمع استمناء می‌کنند، و می‌کوشند با کودکان دیگر، حتی با برادرها و خواهرهایشان، دست به اکتشافات جنسی بزنند. آنها با نگاههای دزدکی و زیرچشمی سعی می‌کنند والدینشان را سرروابط جنسی‌شان «غافلگیر» کنند.

اینان کودکانی هستند که از لحاظ جنسی بیش از اندازه تحریک شده‌اند. آنها شاید با والدینشان در يك اتاق خواب خوابیده‌اند، شاید با برادر یا خواهرشان مشترکاً در يك تخت خوابیده‌اند، یا اینکه يك فرد بالغ منحرف و کجرفتار آنها را به‌طور شهوت‌انگیزی نوازش کرده است. به هرصورت، مسئله جنسی خیلی بیش از حد و خیلی زود به ذهنشان راه یافته است. شیفتگی آنها نشان می‌دهد که آسیبی به رشد روانی جنسی‌شان وارد آمده است. آنها قطعاً محتاج درمان هستند و این درمان بایستی بدون تأخیر در موردشان انجام شود.

کودکان نرمال نیز نسبت به مسائل جنسی علاقه نشان می‌دهند. آنها ممکن است جنس مخالف خود را آزار دهند، به دوستان پسر یا دختر خود احمقانه بخندند، یا درباره ازدواج و بچه‌دار شدن صحبت کنند. آنها همچنین ممکن است به‌طور لذتبخشی از شهوانیت<sup>۲</sup> خود آگاه باشند: ممکن است خودشان را لمس کنند و گهگاهی دست به استمناء بزنند. باین حال، فعالیت جنسی تنها به عنوان بخشی از زندگی آنها باقی می‌ماند و از آن فراتر نمی‌رود.

کودکانی هم که شدیداً محجوب و عقیف<sup>۳</sup> هستند ممکن است محتاج کمکهای تخصصی باشند. اینان کودکانی هستند که اگر کسی تن عریانشان را ببیند، دستپاچه و مضطرب می‌شوند. آگاهی از این که بدنشان چیست، برای آنها دردآور است؛ در تمرینهای گروهی که برای آمادگی بدن انجام می‌شود، احساس ناراحتی می‌کنند و هنگام معاینه پزشکی در عذابند، حتی زمانی که پزشک معالج همجنس آنها باشند.

کودکان نرمال نیز ممکن است لخت شدن برای يك معاینه پزشکی یا يك تمرین ورزشی را دوست نداشته باشند. ممکن است سروصدا راه بیندازند و اعتراض کنند، اما دیگر مضطرب و وحشتزده نمی‌شوند.

**کودکانی که شدیداً پرخاشگرند<sup>۴</sup>** - کودکان بسیار متخاصم نیاز به کمکهای تخصصی دارند. معنا و مفهوم خصومت بایستی کاملاً سنجیده و فهمیده شود. از آنجا که خصومت می‌تواند از

1. psychosexual development

2. sensuality

3. modest

4. aggressive

منابع گوناگون سرچشمه گیرد، لذا در هر مورد خاص، ضروری است که سبب خصومت و پرخاشگری کودک آشکار شود، تا درمانی که باید صورت پذیرد مناسب آن سبب و آن مورد باشد. گاهگاهی به کودکانی برمی خوریم که پرخاشگری آنها از طریق بروز آن از بین نمی رود و ویرانگری آنها با گناه آشکار همراه نیست. برخی از این کودکان قادرند بشدت بیرحم باشند بدون اینکه احساس اضطراب و پشیمانی از خود بروز دهند. بنظر می آید که آنها گنجایش همدردی را ندارند و نسبت به رفاه و آسایش دیگران کوچکترین توجهی نمی کنند. ظاهراً چیزی نیست که بتواند این کودکان را تحت تأثیر قرار دهد. انتقاد و سرزنش اثر کمی بر آنها می گذارد، گویی برایشان مهم نیست که دیگران درباره آنها چگونه فکر می کنند. حتی تنبیه و در فشار گذاشتن آنها نمی تواند وادارشان سازد که رفتار خود را اصلاح کنند. چنین کودکانی نیاز به کمک تخصصی يك کارآزموده دارند.

برخی از کودکان فقط قسمتی از وقت خود را صرف پرخاشگری می کنند. رفتار پرخاشگرانه آنها در خانه روی می دهد نه بیرون از خانه، یا برعکس، پرخاشگری در مدرسه روی می دهد نه در خانه. این نوع پرخاشگری را پرخاشگری واکنش دار<sup>۵</sup> می گویند. دعوا، وحشیگری و درنده خویی، گریز از مدرسه،<sup>۶</sup> یا خرابکاری عمومی، واکنشی است در مقابل بد رفتاری واقعی یا خیالی والدین. این کودکان از آنجا که گمان می کنند والدینشان سبب شکست آنها بوده اند، نسبت به همه بزرگترها مظنون هستند. آنها از بزرگترها می ترسند، به مهربانی آنها اعتماد ندارند و توجهات آنها را نمی پذیرند. برقراری رابطه با يك چنین کودکانی کاری بسیار طاقت فرساست. درمانگر اگر بتواند اعتماد آنها را به خود جلب کند و با آنها، رابطه ای براساس احترام متقابل برقرار سازد، خواهد توانست که برای آنها مفید واقع شود.

کودکان نرمال نیز گاهی دست به رفتار خرابکارانه می زنند. قسمت عمده رفتار خرابکارانه آنها از کنجکاوی و انرژی زیاد ناشی می شود و قسمت دیگر آن از ناامیدی و آزرده گی<sup>۷</sup> شاید از روی کنجکاوی<sup>۸</sup> یا خشم، اسباب بازیهای خود را خراب کنند، اما در مورد اسباب بازیهای کودکان دیگر، مراقبت بیشتری بخرج می دهند. کودک نرمال برای متعلقات خود داد و بیداد راه نمی اندازد. او شاید بعد از بازی با اسباب بازیهای خود، آنها را کنار بگذارد و شاید هم کنار نگذارد، و به کودکان دیگر هم اجازه می دهد که با اسباب بازیهای او بازی کنند بدون اینکه ترس از خراب شدن

---

5. reactive hostility

6. truancy

۷. انزجار یا آزرده گی، resentment، يك واکنش هیجانی و عاطفی است که با کینه یا خشم که از عمل شخص دیگر در فرد پیدا شده است، مشخص می شود (فرهنگ علوم رفتاری شعاری نزاد).

8. curiosity

آنها داشته باشد. کودک نرمال وقتی یکی از اسباب بازیهای خود را بشکند، غمگین نمی شود. او این اتفاق را بی اهمیت جلوه می دهد و سراغ یکی دیگر از اسباب بازیهای خود می رود. او حتی احساس نمی کند که مجبور است اسباب بازی خود را از اتاق جمع کند. در واقع، وقتی بازی تمام شد، ممکن است از اتاق خارج شود و حتی نگاهی هم به آن خرت و پرت های پشت سر خود نکند. اسباب بازیها همین قدر برای او ارزش دارند که با آنها بازی کند.

**کودکانی که دزدی پرايشان عادت شده است - کودکانی که در دزدی پیشینه ای طولانی دارند،** بایستی کمک درمانی شوند. دزدی مداوم نشانه يك بیماری جدی در کودک است و اغلب نشان می دهد که کودک بشدت از قدرت و نفوذ دیگران متنفر است. بعضی از این کودکان، به هیچوجه به حق مالکیت دیگران اعتنا نمی کنند و آن را بی اهمیت می دانند. آنها هرگاه که فرصتی نصیبشان می شود، چیزهایی جزئی و غیر جزئی می دزدند. آنان ممکن است درخانه، مدرسه، اردوگاه و یا سوپرمارکت دزدی کنند و یا از همسایه ها چیزی بدزدند. درمان این کودکان شاید به طول بینجامد. يك چنین خصومت عمیقی بآسانی ریشه کن نمی شود.

کودکانی که فقط در خانه دزدی می کنند به این دسته تعلق ندارند. کش رفتن چیزی از کیف پول مادر شاید نشانگر پیشنهادی برای محبت باشد یا شاید انتقام کودک از بدرفتاری واقعی یا خیالی مادر را نشان دهد. کودکان نرمال ممکن است بیرون از خانه نیز دست به دزدیهای ناچیز بزنند. ممکن است میوه و آب نبات بردارند، یا اشیایی را که «پیدا کرده اند» یا «قرض گرفته اند» نتوانند به صاحبان اصلی بازگردانند. همکاران «گزل»<sup>۹</sup> «فرانسیس ال. ایلگ» و «لونیزی. آمز» در کتابشان<sup>۱۰</sup> چنین می نویسند:

«کودک در پنجسالگی ریال را به تومان ترجیح می دهد... در شش سالگی نسبت به قشنگی جواهرات بدلی واکنش نشان می دهد و جلوی چشمان شما آنها را بر می دارد و با این حال وقتی متهم به دزدی می شود انکار می کند که دزدی کرده است. در هفت سالگی، اشتیاق و علاقه شدید او نسبت به مداد و مدادپاک کن به قدری قوی می شود که می خواهد هرچه بیشتر مداد و مدادپاک کن داشته باشد. و قبل از هشت سالگی، اسکناس که گوشه اش از کشوی میز آشپزخانه بیرون افتاده است در واقع کودک را به وسوسه می اندزد، چرا که رفته رفته معنی پول را می فهمد... و چیزهایی را که با پول می توان خرید. وقتی دزدی کشف می شود، کودک را تنبیه و نصیحتش می کنند. او احتمالاً خودش را چنین تبرئه می کند که «قصدهش دزدی نبوده» و حتماً قول خواهد داد که دیگر این کار را نمی کند. و روز دیگر - دزدی دیگر.

9. Gesell

10. Francis L. Ilg and Louise B. Ames, Child Behavior (New York: Harper &amp; Row, 1955), P.286.

با این حال، این گونه رفتار پایدار نمی ماند و خیلی کم طول می کشد. کودکان همچنانکه بزرگتر می شوند، رفته رفته از حقوق مالکیت دیگران آگاه شده و به آنها احترام می گذارند.

ضربه جدید<sup>۱۱</sup> - کودکانی که در معرض يك فاجعه ناگهانی قرار می گیرند، ممکن است نشانه های حاد بیماری در آنها بوجود آید، حتی اگر هم ناراحتی های اساسی شخصیتی در آنها نباشد. کودک ممکن است نسبت به يك آتش سوزی، يك تصادف اتومبیل و یا مرگ شخص مورد علاقه اش با اضطراب مخرب<sup>۱۲</sup> واکنش نشان دهد و ممکن است به يك کودک خیالاتی تبدیل شود. در این مورد، درمان فوری لازم است. اضطرابی که از فاجعه جدید بعمل آمده است بدین طریق از بین می رود که کودک مضطرب در حضور يك بزرگتر فهمیده، بتواند آن فاجعه را با اسباب بازیها به نمایش بگذارد، و حوادث و خاطرات ترسناك خود را در قالب واژه ها بیان کند.

«آنافرود»<sup>۱۳</sup> در کتاب خود تحت عنوان «کودکان در زمان جنگ»<sup>۱۴</sup> اختلاف واکنشی موجود بین کودکان خردسال و بزرگسالان نسبت به بمباران شهر لندن<sup>۱۵</sup> را چنین توضیح می دهد. بعد از شبی که بمباران بود، بزرگترها احساس کردند که باید تجربه ترس و وحشتشان را بارها و بارها بازگو کنند. کودکانی که همین تجربه را دیده بودند، بندرت درباره آن صحبت می کردند. ترسها و بحرانهای روحی آنان در بازی بیان می شد. آنها با آجرخانه می ساختند و سپس روی خانه ها بمب می ریختند. سپس آژیرها به صدا درمی آمد، آتش در همه جا شعله می کشید، و آمبولانس ها زخمی ها و کشته ها را حمل می کردند. آنها احساس ترس و وحشتشان را هفته ها از طریق بازی بیان می کردند. تنها بعد از این نمایش سمبوليك طولانی مدت حوادث بود که کودکان توانستند بدون وحشت و اضطراب درباره احساسات و خاطرات جنگ خود صحبت کنند.

روان درمانی زمینه مناسبی فراهم می کند تا از این طریق به کودک، به هنگام نیاز شدید او، كمك شود. مثلاً وسایل لازم، محیطی مناسب، و يك آدم بالغ را آماده می کند تا هر لحظه بتوان به کودک یاری رساند. درمانگر کودک را قادر می سازد تا از طریق بازی و بیان واژه ها، حوادث وحشتناك را دوباره زنده کند تا شاید از شدت وحشت و اضطراب خود کاسته و بر آن تسلط یابد.

کودك نابهنجار<sup>۱۶</sup> - اگر کودکی خردسال نشانه های زیادی از خود نشان دهد، بایستی با او

11. recent trauma

12. overwhelming

13. Anna Freud

14. Children in Wartime

15. London

۱۶. نابهنجار - atypical -، فردی را گویند که در يك یا چند صفت از همگنائش متفاوت است و با تیپ یا نوع خود سازگار نمی شود (فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد).

مشاوره درمانی صورت گیرد تا اگر ناراحتی روانی شدیدی مطرح است، مشخص شود کودکی که دچار ناراحتی روانی شدید است، به طور برجسته‌ای با کودکان دیگر تفاوت دارد. او را بیرون می‌کنند و دور از بقیه نگاهش می‌دارند. او در خانه خودش همچون یک غریبه است. به کسی نزدیک نمی‌شود و اگر هم کسی به او نزدیک شود، به او پاسخ نمی‌دهد. او هم نسبت به دوستانه بودن رفتار بی تفاوت است و هم نسبت به خشم‌آمیز بودن آن. در پاسخهایش هیچ تغییری یافت نمی‌شود: نه نگاهی که علاقه‌ای را نشان بدهد، نه لبخندی که رضایتش را، و نه آهی که غمش را.

اگر او را از مادر جدا کنند ممکن است بی‌احساسی (بی‌عاطفگی)<sup>۱۷</sup> از خود نشان دهد، و با همین بی‌عاطفگی ممکن است به دنبال هر کس که دستش را بگیرد، برود. یا ممکن است چنان با اضطراب شدید به مادر بچسبد که گویی اگر او را از مادر جدا کنند، نابود خواهد شد. کودکان دیگر ممکن است هنگام جدایی گریه کنند؛ با این حال، بانوازش و دلداری می‌توان گریه آنها را ساکت کرد. در صورتی که درمورد کودکان نابهنجار از هر دری هم که وارد شوید نخواهید توانست برگریه آنها تأثیر گذاشته و ساکتشان کنید.

کودک نابهنجار نسبت به دنیای اطرافش بی‌توجه بنظر می‌آید. او ممکن است در یک جا میخکوب شود و تکان نخورد یا برعکس، چند ساعتی جلو و عقب کند. وی عمدتاً متوجه بدن خودش است. او که بویی از تمدن نبرده است، شاید به طور آشکار استمناء کند، در حضور دیگران ادرار کند، یا بدون اندکی خجالت بر سروروی خودش خاک بریزد. ممکن است کثافات بینی‌اش را بخورد یا روی خودش و دیگران تف بیندازد. او بین آنچه قابل خوردن است و آنچه قابل خوردن نیست فرقی نمی‌گذارد، و هر چیزی را که بدست می‌آورد یکسره در دهان می‌گذارد. شاید شن را قورت بدهد، گل را بخورد و یا دهانش را با آشغال پر کند. کودکان دیگر نیز گچ و گل خوردن را تجربه می‌کنند، اما طولی نمی‌کشد که این عادت را کنار می‌گذارند.

کودک نابهنجار ممکن است کاری را به طور مداوم و بدون وقفه انجام دهد. کودک نابهنجار ممکن است با تکه‌ای سیم ور برود، کشوها را باز و بسته کند، موهایش را تاب دهد، گوشش را بکشد و یا انگشتش را در ترک خوردگی دیوار فرو کند. او با حرکتی یکنواخت چرخه‌ای را خواهد گرداند، کلیدی را قطع و وصل خواهد کرد، یا دستگیره در را باز و بسته خواهد کرد. او ترجیح می‌دهد با بلوک‌های اسباب بازی و مهره‌ها بازی کند و اصرار دارد که آنها را مثل اولشان بغل هم بچیند. او حافظه‌ای غیر معمولی در مورد نوع، تعداد و محل اسباب بازیهای موجود در اتاقش دارد، و هر وقت که اسباب بازیهایش در جای خودشان نباشند یا بشکنند، بشدت غمگین می‌شود. ناراحتی و کج

۱۷. بی‌احساسی (بی‌عاطفگی) - apathy - ۲. یک نوع آسیب روانی است که شخص مبتلا (apathetic) احساس را از دست می‌دهد و نمی‌تواند واکنش عاطفی لازم را در موارد خاص از خود نشان دهد (فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد).



خُلُقِ او با برگشتن اسباب بازیها به جای اولشان ناگهان از بین می‌رود.

کودک نابهنجار ممکن است نسبت به دردهای جسمانی، واکنش‌های عجیبی از خود نشان دهد. او ممکن است بی‌آنکه شکایتی داشته باشد، آسیبهای جدی به خود وارد کند؛ ممکن است سرش را محکم به دیوار بکوبد، انگشتش را لای در بگذارد و فشار بدهد، روی شوفاژ داغ بنشیند، یا دستش را بُرد تا خونریزی کند. تنها واکنش او نسبت به درد ممکن است پوزخندی غیر عادی یا خنده‌ای خالی باشد. او نسبت به تلاش دیگران برای همدردی با او بی‌اعتناد خواهد بود.

کودک نابهنجار حتی اگر هم تکلم را آموخته باشد، علاقه‌ای به برقراری ارتباط نشان نمی‌دهد. وقتی صحبت می‌کند، عباراتی را بکار می‌گیرد که هیچ ربطی به موضوع ندارد. وقتی مستقیماً از او سؤال شود، در پاسخ ممکن است سؤال را طوطی‌وار تکرار کند. یا ممکن است نسبت به اصرار دیگران کاملاً بی‌تفاوت باقی بماند و هرگز لب به سخن نگوید.

### کودکانی که می‌توانند بسهولت از روان درمانی بهره‌مند شوند

کودکانی که بیش از حد خوبند - بعضی از کودکان بیش از حد خوبند و مشکل می‌توان این خوبی آنها را واقعی دانست. آنها فرمانبردار، منظم و پاکیزه هستند. آنها نسبت به سلامتی مادر احساس نگرانی می‌کنند، نسبت به شغل پدر توجه دارند و مشتاقند که از خواهر کوچکشان مراقبت کنند. بنظر می‌رسد که تمام زندگی آنها در مسیر جلب رضایت و خشنودی والدین قرار گرفته است. از این رو، آنها برای بازی با هم سن و سالهایشان انرژی باقیمانده اندکی دارند.

این قبیل کودکان شاید رفتار بیش از حد خوب خود را در مدرسه و محله ادامه دهند. آنها سربزیر و مهربان خواهند بود و وقت و انرژی خود را صرف خواهند کرد تا معلمی را که از او می‌ترسند، با خود موافق و همراه سازند. آنها هر کاری را که احساس کنند معلمشان را راضی می‌سازد، انجام خواهند داد؛ برای او نقاشی خواهند کشید، داوطلب خواهند شد که تخته سیاه را پاک کنند، یا برای او هدیه خواهند آورد. آنان ممکن است از نخستین روز مدرسه به معلمشان بگویند که چه آدم خوبی است و آنها چقدر دوستش دارند. اما نباید برای این خوشگویی‌ها و ابراز محبت‌ها ارزش زیادی قایل شد. آنها شاید در برخورد با يك غریبه یا با قلدر کلاسشان از همان گفتار محبت‌آمیز استفاده کنند. این گفتار شیرین و مهربان آنها شاید نشانگر این باشد که آنها تا چه اندازه از انگیزه‌های خصومت‌آمیز درخودشان و انتقامجویی تجربه شده دیگران وحشت دارند. خستگی مزمن<sup>۱۸</sup> یکی از نشانه‌های بیماری است که بدفعات زیاد در این قبیل کودکان دیده می‌شود. زیر نقاب رفتار بیش از اندازه خوب آنها، انگیزه رفتار «بیش از اندازه بدی» نهفته است.

آنان می‌کوشند که انگیزه‌های خصومت آمیزشان را به رفتار فرشته وار تبدیل سازند، و همواره احتیاط می‌کنند تا نمای ظاهریشان را حفظ کنند، از این رو انرژی لازم برای يك زندگانی سالم را بیهوده به هدر می‌دهند. از این رو، جای تعجب نیست که آنها را همیشه خسته و فرسوده مشاهده کنیم.

روان درمانی زمینه موثری برای اصلاح رفتار بیش از اندازه خوب این کودکان ایجاد می‌کند. این زمینه، کودکان را تشویق می‌کند تا پس از این همچون برده‌ها مطیع دیگران نباشند و بکوشند خودشان نیز در کارها اظهار نظر کنند. آنها از طریق تجربه و مشاهده می‌آموزند که نیازی نیست خواسته‌های دیگران را برای رضایت خاطر آنها برآورده سازند و خود را ناچیز بحساب آورند. آنان بتدریج به انگیزه‌هایشان فرصت می‌دهند تا اندکی بروز یابند. آنها بدین طریق به کشف خواسته‌های موجود در خودشان می‌پردازند، از احساسات موجود در درونشان با خبر شده و هویت خود را بنیاد می‌نهند.

**کودکان رشد نیافته -** به کودکانی رشد نیافته و نابالغ می‌گویند که همچون نوزادان مورد علاقه و محبت والدین قرار گرفته‌اند، نه همچون افراد در حال رشدی که نظرها و نیازهای خاص خود را دارند. از این کودکان بیش از حد حمایت شده است، و بیش از حد سعی شده است تا آنها رنجیده خاطر نشوند، از این رو این کودکان برای برخورد با حقایق زندگی خارج از پناه و حمایت خانواده آمادگی ندارند. آنها فرصتی ندارند که بتوانند برای نیازها و احساسات دیگران ارزش قایل شوند، و تقسیم متعلقات و خوشیهایشان را با دیگران دشوار می‌یابند. آنان به خاطر دیگران از خوشیهای خود نمی‌گذرند، ولوس بار می‌آیند و می‌خواهند که خواسته‌هایشان بیدرنگ برآورده شود. آنها بیش از حد به والدین، برادرها و خواهرها و همبازیهای خود وابسته‌اند، و به هر کس که می‌رسند، از او می‌خواهند که به آنها توجه کند، یاریشان دهد، و اعمالشان را تأیید کند. به جای اینکه در انجام کارهای خود تلاش کنند، از دیگری می‌خواهند که کارهایشان را انجام دهد. این قبیل کودکان ممکن است دلشان بخواهد که کسی لباس آنها را آورده و به آنها بپوشاند، پیشخدمتی برایشان بکند، و غذایشان را جلویشان بگذارد. کودکانی که در حالت نوزادی باقی می‌مانند و رشد نمی‌کنند، به طور مداوم دچار ناسازگاری فکری می‌شوند و غالباً برخوردهایی بوجود می‌آورند. آنها بحرانهایی در خانه ایجاد می‌کنند، در مدرسه همه چیز را بهم می‌زنند، و در محل، میان همسایه‌ها دعوا پراه می‌اندازند.

روان درمانی در گروههایی که به دقت انتخاب شده‌اند، از ارزش خاصی برای کودکان رشد نیافته برخوردار است. این گروهها، محرک و پشتیبان کودک می‌شوند تا رشد کند، و همچنین محیطی امن برای او ایجاد می‌کنند تا الگوهای جدید رفتار را امتحان کند. کودکان رشد نیافته،

در این گروهها می آموزند که کدام جنبه های رفتارشان از نظر اجتماع غیر قابل قبول است، و چه رفتاری از آنها انتظار می رود در نتیجه آنان تلاش می کنند که خود را با معیار همتاهایشان وفق دهند. آنها در این گروهها، انواع شیوه های اجتماعی لازم را می آموزند، همچون تقسیم متعلقات و فعالیتها و مهر و محبت يك فرد بالغ مهربان. آنان یاد می گیرند که چگونه دست به رقابت بزنند و همکاری کنند، چگونه بجنگند و چگونه به جنگها پایان بخشند، و چگونه معامله صورت دهند و چگونه مصالحه کنند. این شیوه ها، کودکان رشد نیافته را آماده می سازد تا با موقعیتی یکسان، با معاصران خود برخورد کنند.

کودکان گوشه گیر<sup>۱۹</sup> - برای توصیف این قبیل کودکان، می توان از صفاتی همچون کمرو، بزدل، مطیع،<sup>۲۰</sup> منزوی، منع شده از بیان،<sup>۲۱</sup> خاموش، و سربریز استفاده کرد. آنان نمی توانند احساسات معمولی محبت و خشم را باسانی بیان کنند، آنها دوستان انگشت شماری دارند و از بازیهای اجتماعی پرهیز می کنند. آنها در موقعیتهای اجتماعی متقابل<sup>۲۲</sup> احساس ناخوشی می کنند، و از برخورد با مردم و دوست شدن با دیگران اجتناب می ورزند. آنان همیشه می خواهند که دیگران، برای دوستی با آنان پیشقدم شوند، و حتی آن موقع نیز ممکن است با مهربانی پاسخ ندهند.

برای کودکان گوشه گیر دشوار است که در مدرسه با معلمشان و در حیاط مدرسه با همکلاسیهایشان ارتباط برقرار کنند. در حیاط مدرسه بتنهایی در گوشه ای می نشینند و در جمع شرکت نمی کنند. وقتی معلم از آنها می خواهد که درس را بلند بخوانند یا سؤالی را جواب بدهند، بشدت رنج می برند. ممکن است هنگام پاسخ به يك بله یا به يك نه اکتفاء کنند، یا اصلاً پاسخ ندهند. مدت زیادی از روز را ساکت می نشینند و به گوشه ای خیره می شوند. در زمین بازی نیز گوشه گیر هستند. بی هدف این طرف و آن طرف می روند. وقتی هم که بازی می کنند، فعالیت امن و آرامی را برمیگزینند که نیاز به بده و بستان اجتماعی ندارد. وقتی رابطه اجتماعی بر آنها تحمیل می شود و مجبور می شوند که با کسی رابطه برقرار کنند، اضطراب آنان به مرز وحشتزدگی می رسد. باروان درمانی می توان به کودکان گوشه گیر کمک کرد. يك بالغ مهربان و کارآزموده، اشیای نشاط انگیز و افسونگر، و چند کودک همبازی منتخب، کودک گوشه گیر را از دنیای خاصش خارج می سازند و نمی گذارند که او در لاک خودش باقی بماند. زمینه گرو، خارج شدن از انزوا را سرعت بخشیده و آزادی در بازی و گفتگو با کودکان دیگر را تشویق می کند.

19. withdrawn children

20. submissive

21. inhibited

22. interpersonal situations

**کودکان ترسو** - کودکان و ترس همواره همچون شیر و شکر باهم می آمیزند. مطالعه ای که صورت گرفت نشان داد که بیش از ۹۰ درصد از کودکان دست کم يك بار دچار ترسهای خاص می شوند. سگها علت اصلی ترس بچه های سه ساله بودند؛ و تاریکی مایه ترس چهارساله ها. این ترسها با افزایش سن از بین می روند و تا هشت سالگی تقریباً به طور کامل محو می شوند. کودکان نرمال نیز دچار ترسهای می شوند، که ماشینهای آتش نشانی، آژیرها، زمین لرزه ها، بچه دزدیها، رانندگی های سریع، مارها و مکانهای مرتفع از این قبیل هستند. بعضی از کودکان ترس اندکی از خود نشان دادند، اما در صورت نزدیک بودن والدین از موقعیت کناره نمی گرفتند. برخی دیگر احساس ناراحتی بیشتری می کردند؛ آنها می خواستند موقع شب که در خواب هستند، چراغی روشن باقی بماند یا وقتی ماشین آتش نشانی عبور می کرد یا معلوم می شد که دزد آمده است، دچار بحران روحی می شدند.

بعضی از کودکان ترسو نیاز به کمک تخصصی دارند. اینها کودکانی هستند با ترسهای مداوم و شدید. شدت واکنش آنها ما را بخوبی از وضع موجود آگاه می سازد. آنها بر اثر اضطراب بی حس و ناتوان می شوند، حتی اگر هم ترسشان به طور آشکار بی مورد باشد؛ شاید آسمان فرو ریزد، شاید صاعقه به خانه شان اصابت کند، و شاید سیل تمام اعضای خانواده را با خود ببرد. و «ترس نمای» آنها هر زمان، اشخاص و اشیاء وحشتناک جدیدی را نشان می دهد.

بعضی از کودکان ذاتاً تمیز هستند؛ به نظر آنها تمام دنیا کثیف است، و مواظب هستند که به چیزی آلوده نشوند. آنها از هرگونه لکه غباری که روی دستها یا لباسهایشان بنشیند می ترسند، و اگر نتوانند آن را فوراً بشویند دچار اضطراب می شوند. برخی دیگر از کودکان از سروصدای بلند، مکانهای مرتفع، افراد غریبه، آبهای جاری، گوشه های تاریک، حشرات کوچک، و حیوانات بزرگ می ترسند. آنان سعی می کنند با دوری از مکانها و فعالیتهایی که ظاهراً آنها را تهدید می کنند، از اضطراب و پریشانی فرار کنند. از این رو ممکن است به آب رودخانه یا حتی آب يك جوی نزدیک نشوند، از نردبان بالا نروند، یا حاضر نشوند که در اتاقی تاریک بمانند.

در روان درمانی، بعضی از کودکان درگیر فعالیتهایی می شوند که کودک ترسو بایستی در این فعالیتها با ترسهای خود برخورد کند. آنها ممکن است با تفنگهای پرسروصدا شلیک کنند، دستهای خود را به رنگ آغشته کنند، به سروصورت خود گل بمالند، یا چراغها را خاموش کنند و در تاریکی بمانند. این گروه به کودک ترسو امکان فرار از مشکلات را نمی دهد. درمانگر می تواند به مرور که واکنش های ترس آمیز کودک بروز می کند، به درمان آنها بپردازد. او به کودک کمک می کند تا ترسهای هذیانی خود را از طریق بازی و صحبت بیان کند و اضطراب مبهم خود را کاهش داده و بر آن تسلط یابد.

پسرهای دختر صفت<sup>۲۳</sup> - کمک تخصصی گاهی در مورد پسرانی بکار می‌رود که از خانواده‌های بدون پدر هستند یا از خانواده‌هایی که تنها يك پسر در میان چندین دختر وجود دارد. از آنجا که در این قبیل خانواده‌ها تمام مدلهای همانندسازی<sup>۲۴</sup> تقریباً مؤث هستند، از این رو، پسرها چاره‌ای ندارند مگر اینکه نقشهای زنانه را برعهده گیرند. در فرهنگ ما از پسرها انتظار می‌رود که خشمگین باشند، اما در این نوع خانواده‌ها شاید این حالت در پسرها پدید نیاید. این پسرها ممکن است از بازیهای خشن دوری کنند یا نتوانند آزادانه در جمع پسرهای دیگر باشند و در جمع دخترها احساس راحتی بیشتری نکنند. این قبیل پسرها معمولاً با خشونت کودکان دیگر مواجه می‌شوند. کودکان دیگر لقبهای زشت به آنان می‌دهند، به آنها حمله‌ور شده و نسبت به آنها بدرفتاری می‌کنند. اجتماع بر شخصیت آنها داغ‌تنگ می‌زند و احساساتشان از طرف دیگران جریحه‌دار می‌شود، و بزرگ هم که شدند ممکن است به آدمهای بی‌کفایتی تبدیل شوند.

این قبیل کودکان نیازمند کمک تخصصی هستند، که می‌توانند از این طریق، با نمونه يك شخصیت مطلوب آشنا شوند. کمک تخصصی، آنها را به مستقل بودن در آرا و عقاید، تشویق و اجزاء مردانه شخصیتشان را در آنها احیا می‌کند.

حرکات غیرارادی عضلی<sup>۲۵</sup> و ادا و اطوارها<sup>۲۶</sup> - برخی از کودکان ادا و اطوارهای مداومی از خود به نمایش می‌گذارند که برای والدین آزاردهنده است. آنها چپ‌نگاه می‌کنند، آب بینی را بالا می‌کشند، شکک درمی‌آورند، حرکات ناگهانی انجام می‌دهند، در حضور دیگران آب بینی‌شان را می‌گیرند، چشمانشان را می‌مالند، خلط سینه‌شان را پاک می‌کنند، ناخنهایشان را می‌جوند، قوز می‌کنند، انگشتانشان را می‌مکنند، باند‌های انگشتانشان صدا در می‌آورند و یا با پاهایشان هوا را لگد می‌زنند. این ادا و اطوارها شاید به قدری آشکار و مضحک بنظر رسند که دیگران را وادار به توجه بکنند. ممکن است انگشتان از شکل بیفتند، پوست بدن تاول بزند، و ناخن‌ها کاملاً جویده و خورده شود. و هیچ راه فراری از صداهای ناهنجار بینی، گلو، شکستن بند انگشتان و ضربه‌های پا وجود نخواهد داشت. با این قبیل کودکان، بایستی مشاوره روانی کرد و معاینه‌های پزشکی در موردشان بعمل آورد، تا درمان مورد نیاز مشخص شود.

کودکان نرمال نیز ممکن است انواعی از این حرکات و ادا و اطوارها را به نمایش بگذارند. اما این نمایشها پایدار باقی نمی‌مانند و از میان می‌روند. در کودکان نرمال، این نمایشهای مضحک زمانی صورت می‌گیرد که آنها دچار خستگی بیش از حد، خواب آلودگی و حواس پرتی باشند، یا

23. effeminate boys

24. identification models

25. tics

26. mannerism

اینکه تحت فشار احساسی قرار گیرند.

شب ادراری<sup>۲۷</sup> و بی اختیاری مدفوع<sup>۲۸</sup> - چنین برآورد شده است که هنوز حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از کودکان پس از ۴ سالگی خودشان را خیس می کنند. بعضی از آنها به هنگام روز نیز قادر به کنترل ادرار خود نیستند. بیشتر آنها نیز هرگز نتوانستند به کنترل ادرار دست یابند. و برخی هم به طور موقت توانستند از ادرار خود جلوگیری کنند ولی چندی نگذشت که دوباره شروع کردند.

شب ادراری (خیس کردن)<sup>۲۹</sup> معمولاً نشانگر ناراحتی احساسی بحساب می آید؛ تنها ۵ درصد از شب ادراری کودکان به علل عضوی<sup>۳۰</sup> مربوط می شوند، که برای درمان این عده قلیل بایستی به پزشک مراجعه کرد.

البته از شب ادراری نمی توان فهمید که کودک تا چه اندازه دچار ناراحتی روحی است. در کودکانی که به طور متوسط دچار ناراحتی بوده اند و هم در کودکانی که دچار ناراحتیهای شدید روحی بوده اند، شب ادراری مشاهده شده است. گاهی شب ادراری از طریق روان درمانی مختصر از بین می رود و گاهی هم ادامه پیدا می کند.

بی اختیاری مدفوع (کثیف کردن)<sup>۳۱</sup> که پس از سه یا چهار سالگی صورت می گیرد، در صورتی که علل عضوی را پزشک معالجه کرده باشد، نشانه ای از مشکلات روانی بحساب می آید. بی اختیاری مدفوع در کودکانی که هنوز به مدرسه نمی روند متداول است، ولی در کودکانی که به مدرسه می روند و حتی در نوجوانان نیز این مورد مشاهده شده است، کودک هرچقدر که بزرگتر شود و بتواند مدفوع خود را کنترل کند، در واقع مشکل او نیز جدیتر می شود. کثیف کردن به طور کلی نشانه طغیان کودک علیه قدرت والدین است، و به طور ویژه، علیه آموزش فشرده توالی رفتن. بنابراین شرمسار کردن و سرزنش کودک فقط ممکن است ناسازگاریهای بیشتری پدید آورده و مقاومت کودک را شدیدتر سازد.

شب ادراری و بی اختیاری مدفوع بقدری آزاردهنده هستند که حتی اگر شدید هم نباشند، بایستی از کمک تخصصی برای درمان آن بهره گرفت. در هر صورت، بهبود روابط موجود میان والدین و کودکان، به طور قابل ملاحظه ای به حل این مشکل کمک خواهد کرد.

۲۷. شب ادراری (انورزی) - enuresis - حالتی است که در آن شخص نمی تواند در موقع خواب ادرار خود را کنترل کند.

۲۸. encopresis - بی اختیاری مدفوع بدون اینکه بیماری عضوی در کار باشد.

29. wetting

30. organic causes

31. soiling



## فصل دوازدهم

# والدینی که نیاز به کمک تخصصی دارند

### منش<sup>۱</sup> والدین و رفتار کودکان

شخصیت کودک همیشه به رنگ محیط عاطفی خانواده درمی آید. با این که، این حقیقت بدیهی و آشکار است، با این حال چندی بیش نیست که ما به رابطه موجود بین منش والدین و رفتار کودک پی برده ایم. برخی از اعمال والدین واضح و آشکارند که می توان آنها و تأثیر آنها را شناسایی کرد، و برخی دیگر پوشیده و پیچیده هستند که آنها را فقط می توان استنباط کرد و درباره تأثیر آنها قادر نیستیم از فرضیات فراتر رویم.

رفتارها و خصیصه های نامطلوب در رفتار والدینی ریشه دارند که بیش از حد عاطفی و بیش از حد حمایت کننده اند، اخلاق بچه گانه دارند، و الکلی، اغوا کننده، طرد کننده،<sup>۲</sup> و بیش از حد وظیفه شناس<sup>۳</sup> هستند.

---

۱. منش یا «character»، آن جنبه از شخصیت است که خصلتهای اخلاقی و اجتماعی را شامل می شود. بنابراین، می توان گفت: شخصیت به تمام حالات و رفتارهای فرد اعم از بدنی، عقلی، عاطفی و اجتماعی گفته می شود در صورتی که اصطلاح «منش» فقط به ارزیابی اخلاقی یا جنبه فضیلت و ردیلت رفتار فرد نسبت به خود و دیگران اطلاق می شود (فرهنگ علوم رفتاری شعاری نزاد).

2. rejecting

3. overconscientious



## والدینی که بیش از حد عاطفی هستند

گرایشهای<sup>۴</sup> خصوصی و رفتار عمومی - کودکانی را که والدینشان بیش از حد عاطفی هستند، باسانی می توان شناخت. آنان همواره ملاحظه می شوند. از سالهای نخستین زندگی، آموخته اند که باید با صدای بلند صحبت کنند تا کسی صدایشان را بشنود، و باید تند صحبت کنند تا کسی صحبتشان را ناتمام باقی نگذارد. آنها آشفتگی و جوشش والدینشان را به طور کامل و عیناً منعکس می سازند. هم کودکان و هم والدین، غالباً از احساساتی بودن بیش از حدشان خبر ندارند و نمی دانند که همواره آماده انفجار هستند. وقتی هم که از آن آگاه می شوند، با غرور و تکبر، آن را به خصوصیات نژادیشان یا کلیشه ای بودنشان نسبت می دهند: «می دانید، ما جد اندر جد همین طور بوده ایم.»

این قبیل اشخاص تا زمانی که با همتهای فرهنگی خود بسر می برند و از قلمروی آن خارج نشده اند، آنچنان مایه دردسر دیگران نمی شوند. هر جا که پا می گذارند، جارو و جنجال براف می اندازند و با بحثهای طولانی خود وقت با ارزش دیگران را به هدر می دهند. این نوع اشخاص هنگام صحبت صدایشان قوی و بلند است، اما هنگام شنیدن گوشهانشان ضعیف می شود. آنها به نظرشان آدمهای شورانگیز و مجلس گرم کنی هستند، اما از تأثیری ناخوشایند که با اعمال و گفتارشان بر دیگران می گذارند، بی خبرند.

این قبیل والدین شاید از لحاظ روحی مورد آزار دیگران واقع نشوند، اما برای افراد اجتماع آزار دهنده هستند. آنها نیازمند مقداری کمک تخصصی هستند تا گرایشهای خصوصی و رفتار عمومی شان را تغییر دهند.

## والدینی که بیش از حد حمایت کننده هستند

توجه شدید به جزئیات زندگانی کودک - افراط در حمایت از کودک، دراصل، به نگرانی شدید والدین نسبت به اعمال جزئی کودک گفته می شود. از آن لحظه که کودک به دنیا می آید، این والدین شاید نسبت به زنده ماندن کودکشان نگران بشوند و این نگرانشان پایانی نداشته باشد. آنچه که برای اکثر والدین امری عادی بحساب می آید، از نظر مادری که بیش از حد حمایت کننده است، مسئله مرگ و زندگی بشمار می رود. يك چنین مادری به راننده ای می ماند که هنگام راندن ماشین، کاپوت را باز می گذارد تا مراقب موتور آن باشد.

او ممکن است هر روز، چندبار، تنفس کودک را چک کند، مقدار غذای مصرفی او را اندازه

۴. گرایش یا «attitude»، تمایل نسبتاً ثابت فرد است برای عمل کردن به شیوه معین و خاص نسبت به موضوعهای خاص (اشخاص، اشیاء، اوضاع، و حوادث).

بگیرد، وضع معدهٔ کودک را امتحان کند و یا نسبت به خواب او نگران شود. اگر کودک سرپا بایستد، او می‌ترسد که بیفتد؛ اگر کودک بدود، او می‌ترسد که زمین بخورد و آسیب ببیند؛ و اگر کودک تب کند، او شکی نخواهد داشت که فرزندش روبه مرگ است.

این نوع پدر و یا مادر برآستی در زندگی دست به تلاشها و فعالیت‌های سخت و طاقت فرسا می‌زند. او از انجام کارهای غیر ضروری برای کودک خود باز نمی‌ماند. آنچه که این پدر و یا مادر برای کودک خود انجام می‌دهد، او نباید خودش آن را انجام دهد، حتی اگر هم مایل و قادر به انجام آن باشد. این نوع مادر کودکش را بیش از حد لباس خواهد پوشاند و بیش از حد به او غذا خواهد داد؛ حتی اگر بتواند، غذا را برای کودکش هضم خواهد کرد.

خلاصه، آنچه را که کودک وظیفه دارد در زندگانی‌اش انجام دهد، مادر انجام می‌دهد، که همین سبب می‌شود نتایج فجیعی بیار آید. کودک رشد می‌کند، اما بالغ نمی‌شود. با خودی<sup>۵</sup> عاریتی (قرض گرفته شده از والدین) زندگی می‌کند و این توانایی را بدست نمی‌آورد که خویشانش را رشد و توسعه دهد. وی به صورت بچه‌ای باقی می‌ماند که به مادرش وابسته است. از احساسات و آرزوهایی که دارد بی‌خبر است، و از مهارت‌های اولیهٔ اجتماعی برخوردار نیست. و از آنجا که همیشه مادر تصمیم‌گیرنده‌اش بوده است، در فکر کردن روی مسائل زندگانی با اشکال مواجه می‌شود. او نمی‌تواند از درون و اطراف خویش، آگاهی زیادی پیدا کند. او بین علت و معلول رابطه‌ای برقرار نمی‌کند و با توضیحات افسونگر و غیر واقعی راضی می‌شود. این قبیل کودکان در ناسازگاری همیشه موجود بین وابسته بودن به مادر و آرزویی تیره و تار برای کسب استقلال داخلی،<sup>۶</sup> انرژی زیادی مصرف می‌کنند. والدینی که بیش از حد از کودکانشان حمایت می‌کنند، در صورتی که بخواهند آنها از دیگران بی‌نیاز باشند، باید از کمک تخصصی بهره‌مند شوند.

## والدینی که اخلاق بچه‌گانه دارند

کودکان، حامی و بازیچهٔ مادر - بعضی از زنان که مادر می‌شوند قادر نیستند براحتی با کودکانشان رابطه‌ای محکم و پایدار داشته باشند. آنها با اینکه ممکن است خوشبهای زودگذری با کودکانشان داشته باشند و همچون کسی که با يك عروسك بازی می‌کند، با او بازی کنند، اما قادر

۵. «خود» یا «من» یا «نفس»، در فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد اینچنین تعریف شده است: ۱- تجربه و آگاهی يك فرد از خود یا تصویری که وی از خود دارد و او را از دیگران مشخص می‌کند. ۲- در روانکاوی به جنبهٔ شعوری روان گفته می‌شود که رابط میان احتیاجات غریزی و حقایق محیط است و نقش اساسی حفظ کمال و تمامیت شخصیت و سازش شخصی را به عهده دارد.

نیستند بار مادر بودن را بردوش بکشند.

آنها خودشان نیاز به مراقبت مادرانه دارند و آن را از کودکانشان طلب می کنند. در این جور خانواده ها که نقش ها به قول معروف درهم ریخته اند، این مادرها از کودکانشان می خواهند که آنها را تأمین کند و در خدمت آنها باشد. کودکان خود را ناچار می بینند که از مادر حمایت کنند، سرگرمش سازند، و برای او دلواپس باشند. و از آنجا که نمی توانند این خواسته ها را برآورده سازند، دائماً احساس ناتوانی و اضطراب می کنند. آنها بدون درک معنا و مفهوم کودک بودن و با احساس گناه بزرگ می شوند و همیشه هم خود را سرزنش می کنند. مادرانی که از این نوع باشند، نیازمند کمک هستند تا رشد کنند و بالغ شوند.

## والدین الکلی

طوفانهای ناگهانی و غیبتهای گاه بگاه - کودک يك پدر و مادر الکلی در معرض طوفانهای ناگهانی غیر قابل درکی قرار می گیرند. کودک می بیند که پدر و یا مادرش به شیوه ای وحشت آور و غیر قابل پیش بینی، رفتار و خلق و خویش را تغییر می دهد. او می داند که در این جور مواقع، هیچ چیز نمی تواند جای بطری مشروب را برای آنها بگیرد. کودک فکر می کند که بی یار و یاور است و او را رها کرده اند.

مناظر این میگساریها هرگز از ذهن کودک محو نمی شوند. کودک می بیند که سمبل امنیت خاطر و خاطر جمعی او در پیش پایش درهم می شکند و فرو می ریزد. او پدر و مادرش را در دنیای ماورای درک یا دسترسش می بیند و درمی یابد که پدر و مادرش در این دنیا گیج و سرگرداند و وجود خودشان راحتی باز نمی شناسند. او پدر و مادرش را ضعیف و یاهو گو، گریان و ستمگر می بیند. حتی شاید مجبور شود که با بیماری و حالت تهوع والدینش مقابله کند و از پدر و مادر خود پرستاری بعمل آورد.

پدر و یا مادر میگسار ممکن است کودکانش را خیلی زیاد دوست بدارد، اما به خاطر مشکلات خودش قادر به مراقبت دائمی و پایدار از آنها نیست. برای آنکه این قبیل والدین بتوانند بر مشکلاتشان فایق آیند، بایستی آنان را از کمک تخصصی بهره مند ساخت.

## والدین اغوا کننده

نیاز به حجب و حیای کامل - بعضی از والدین از این نکته آگاه نیستند که بچه خودشان ممکن است از نظر جنسی و شهوانی به آنها بنگرد و نسبت به آنها واکنش جنسی از خود نشان دهد. در نتیجه، ممکن است بدون آنکه بدانند کودکان را از لحاظ جنسی به خودشان متمایل

سازند. پدری که در حضور دخترش لباس عوض می کند، یا مادری که پسرهای بچه مدرسه ای خود را هنوز به حمام می برد و خودش آنها را شستشو می دهد، باعث پدید آمدن خیالات و احساسات جنسی می شود. بعضی از والدین به کودکان بزرگترشان اجازه می دهند که با آنها در یک تختخواب بخوابند، و مانع از انجام نوازشهای متقابل و افراطی نمی شوند. برخی از والدین هیچ اشکالی در این نمی بینند که دهان بچه هایشان را ببوسند یا سفت و محکم و مدتی طولانی آنها را در آغوش بگیرند. برخی دیگر از والدین با معادلهای لفظی با کودکان عشقبازی می کنند، انگار که این بچه ها عاشق آنها هستند و بایستی رفتار عاشقها را داشته باشند. بعضی از مادرها عاشق این هستند که با پسرانشان برقصند و حرکات زشتی با آنها انجام بدهند.

این گونه رفتار آثار مخربی بر رشد جنسی کودکان برجای می گذارد. دخترانی که تحت نفوذ پدرهای اغوا کننده پرورش یافته اند تمایل دارند که با مردان بزرگتر رابطه جنسی برقرار کنند، و پسرهایی که مادران اغوا کننده داشته اند ممکن است از انگیزه های جنسی سرشار شوند و به طور زودرس به روابط جنسی کشانده شوند. برعکس، برخی از کودکان نیز ممکن است آنچنان از برخورد های جنسی پدر و یا مادرشان وحشتزده شوند که وقتی بالغ شدند به طور کلی از مسائل جنسی پرهیز کنند یا اینکه با اعضای گروه جنسی خودشان به دنبال رسیدن به لذت جنسی باشند. والدین اغوا کننده را بایستی روان درمانی کرد.

## والدین طرد کننده

**طرد جسمانی و طرد عاطفی** - بسیاری از والدین حتی نمی توانند در نظرشان مجسم کنند که مادری برآستی از بچه اش متنفر است. آنان گزارشات مطبوعاتی مربوط به کودکان آزار دیده و طرد شده را که می خوانند، دچار وحشت می شوند. آنها حتی نمی توانند باور کنند که بتوان به طرد جسمانی يك کودک اندیشید.

برعکس، طرد عاطفی کودک شایعتر است. تعداد قابل توجهی از والدین، عشق و محبت لازم برای رشد کودکان را به آنها نمی دهند. طرد عاطفی از عوامل زیادی ناشی می شود، عواملی همچون: رشد نیافتگی، خودشیفتگی،<sup>۷</sup> و عدم پذیرش نقش جنسی.

۷. خود شیفتگی یا «Narcissism» (نارسیسیسم)، در فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد چنین تعریف شده است: ۱- عشق ورزی به خود. ۲- تمایل غیر عادی شخص به اینکه از تحسین و پرداخت به بدن خود، احساس لذت جنسی کند. ۳- خود دوستداری افراطی است که به عقیده روانکاوان يك پدیدار طبیعی است و در نخستین مراحل رشد روان - جنسی (psychosexual) پیدا می شود. این پدیدار روانی با توجه بیشتر شخص به خود و شئون مخصوص خودش، مشخص می گردد به طوری که مرکز عشق جنسی، خود شخص می شود. عاملی که بیش از هر چیز به پیدایش این بیماری کمک می کند منزوی شدن کودک از اطرافیان در اثر کینه و ترس است.

طرد عاطفی اشکال گوناگون دارد. ممکن است به این شکل باشد که از کودک دائماً عیبجویی کنند و از او بخواهند که رفتارش را به حد کمال برساند و از این طریق بکوشند که او را طرد کنند، یا ممکن است به این شکل باشد که نسبت به کودک خود بیعلاقگی نشان دهند و از او کناره گیری کنند. طرد عاطفی حتی شاید تغییر شکل دهد و به صورت مراقبت بیش از حد و حمایت افراطی نمایان شود.

کودکان طرد شده پیغامی ناسالم و غیر طبیعی از والدین خود دریافت می کنند: «بازندگی خودت مزاحم من یکی نشو. هرچه زودتر بزرگ شو و یزن به چاک.» این قبیل والدین آرزویشان این است که دوران نوزادی و کودکی فرزندشان تمام شود تا خودشان از انجام وظایف و کارهای روزمره ناخوشایند خلاصی یابند. آنان دهها جور پیغام ناسالم به کودکان ارسال می کنند، توالی رفتن را با شتاب و عجله یادشان می دهند، و مسئولیتهایی را بر آنها تحمیل می کنند که کودکان آمادگی عهده دار شدنشان را ندارند. از این رو، این کودکان که خیلی زود خودمختاری در انجام کارها را بدست می آورند، از این واهمه دارند که نتوانند در کارها موفق شوند و آنگاه مورد انتقاد والدین قرار گیرند. آنها انتظار دارند که مورد اتهام و سرزنش دیگران واقع شوند و برای دفاع از خودشان مجبورند که از انبوهی از مشاجره ها و بحثها استفاده کنند. آنان به نحوی زندگی می کنند که گویی در دادگاهی حاضر شده اند و اکنون بایستی حقانیت وجود واقعیشان را باثبات برسانند. آنها به قدری مورد آزار «گناهان» مرتکب نشده گذشته و مراقب گریزدن از خطرات آینده هستند که کارهای فعلی را نمی توانند بخوبی انجام دهند.

این کودکان دائماً گرفتار فکر کردن درباره خطر و دفاع هستند، و این گرفتاری فکری آنان باری سنگین است که آنها را از لحاظ احساسی خسته می سازد و از لحاظ جسمانی نیرویی برایشان باقی نمی گذارد. این قبیل کودکان و والدینشان اگر بخواهند به اندکی خوشبختی دست پیدا کنند، بایستی از کمک تخصصی بهره مند شوند.

### والدینی که بیش از حد وظیفه شناس هستند

خوشبختی در یک دیس پلاسی - بسیاری از والدین وظیفه شناس در پرورش کودکانشان محتاج راهنمایی اند. این والدین ممکن است مهربان و از خود گذشته باشند، اما بیش از حد به کودکشان توجه نشان می دهند. آنها مصمم هستند که کودکشان را به خوشحالی وادارند، حتی اگر این کار آنها را بکشد. آنها می کوشند هرگونه محرومیت و ناامیدی احتمالی را از زندگی کودکشان دور کنند، حتی اگر در این کار، خودشان ناامید و فرسوده شوند.

خوشبختی، به بهترین شکل، یک هدف غیر واقعی بحساب می آید. خوشبختی یک مقصد

نیست. خوشبختی نوعی سفر است. خوشبختی در خود خوشبختی خلاصه نمی‌شود. خوشبختی از کار کردن، بازی کردن، عشق ورزیدن، و زندگی کردن حاصل می‌شود. زندگی، به طور ضروری مستلزم تأخیری بین میل و ارضای میل، و بین برنامه و اجرای برنامه است. به عبارت دیگر، زندگی مستلزم ناامیدی و تحمل ناامیدی است.

ما همان گونه که مجبور نیستیم از پیش به یک بیماری فکر کنیم، همان طور نیز مجبور نیستیم از پیش به فکر ناامیدی باشیم و برای آن برنامه ریزی کنیم. اما وقتی کودک دچار ناامیدی می‌شود، پدر یا مادر لازم نیست خود را افسرده سازند. وقتی کودک گریه می‌کند، لازم نیست که مادر پشتک بزند یا شکله در بیاورد تا کودک را دوباره بخنداند. وانگهی، کودکان به یک مدیریت عاقلانه نیاز دارند که این مدیریت بر اساس گناه یا فداشدن مادر بدست نمی‌آید.

وقتی کودک در برابر خواهشهای منطقی و خواسته‌های ملایم ما با گریه و کج خلقی واکنش نشان می‌دهد، بهترین کار این است که روی اجرای خواسته‌ها پافشاری کنیم و با طوفان بپا خاسته بسازیم. تسکین و دلداری دادن کودک، طوفان را از بین نخواهد برد. با وجود تلاشهای ما، بعضی از ابرها خواهند بارید. تنها کار عملی در یک چنین موقعیتی این است که منتظر باشیم تا طوفان برطرف شود و نگذاریم که سرمای آن آسیبی به ما بزند. کودکان از توانایی ما برای خونسرد بودن و همدرد باقی ماندن در این موقعیت نیرو می‌گیرند و آسایش خاطر پیدا می‌کنند.

## والدینی که از هم جدا شده‌اند

تظاهر به صمیمیت - طلاق، همچون قطع عضوی از بدن، برای آنانی که گرفتارش می‌شوند تجربه‌ای تکاندهنده است. طلاق برای والدین پایانی است برای بسیاری از رویاها و آرزوهای گرمی داشته شده. و برای کودکان ممکن است پایان دنیا بنظر برسد. در میان تلخی و آشفتگی یک جدایی خانوادگی، والدین بایستی روشی را در پیش گیرند که حداقل آسیب را به کودکان برساند.

بدترین کاری که والدین می‌توانند انجام دهند این است که از کودکان به عنوان سلاحی برای انتقام گرفتن از یکدیگر استفاده کنند. احساسات ناپخته و خام هستند، فرصت هم در دسترس است، و وسوسه انجام این کار نیز زیاد است. یکی از والدین ممکن است مورد سرزنش و بدنامی دیگری واقع شود، و کودکان ممکن است مجبور یا تحریک شوند در دعواهایی که بر سر وفاداری، سرپرستی، پول، تعلیم و تربیت، و ویدیو باز دیده‌ها صورت می‌گیرد، از پدر یا از مادر جانبداری کنند. اثر آن روی کودکان می‌تواند فاجعه آمیز باشد.

والدینی که از هم جدا شده‌اند برای آنکه بهترین کار را صورت داده باشند، می‌توانند با

وجود زن و شوهر نبودن، پدر و مادر باقی بمانند. البته این کار آسانی نیست، چرا که در طول آن، والدین جدا شده ناچارند در میان تلخی و نفرت، تظاهر به صمیمیت بکنند. کمک تخصصی ممکن است والدین را قادر سازد تا شکایاتشان را با روشی بی طرفانه تر و صحیح تر بر طرف سازند و کاری را انجام دهند که واقعاً برای کودکانشان بهترین است. در این زمینه، دکتر «جی. لوئیز دسپرت»<sup>۸</sup> در کتاب خود تحت عنوان «کودکانی که والدینشان طلاق گرفته اند»<sup>۹</sup> می نویسد که «مرد و زن شاید نتوانسته باشند در ازدواجشان موفق باشند. اما با این حال، می توانند از طلاق به یک موفقیت دست پیدا کنند. با تلاش... عقل و راهنمایی... آنها می توانند طلاقشان را به یک تجربه مفید تبدیل کنند، تجربه ای مفید که ازدواجشان هرگز بدان حد نرسید.»

---

8. Dr. J. Louise Despert

9. Children of Divorce

## سخن آخر

راه حل‌های جدید ارائه شده در این کتاب فقط زمانی می‌توانند از بار وظایف پدر و مادر بودن بکاهند که بدقت و به طور مناسب بکار روند و در بکارگیری آنها والدین راه حل‌ها را با موقعیتها تطبیق دهند. کودکان در برابر خواسته‌های ما به طور یکسان واکنش نشان نمی‌دهند. هر يك، واکنش‌های خاص خودشان را دارند: برخی از کودکان خواسته‌های ما را می‌پذیرند، آنها با سانی تغییر دادن عادات و روابطشان را قبول می‌کنند. برخی دیگر از کودکان، که محافظه کارترند، تا ما اعتراض نکنیم و یادآور نشویم، دست به تغییر عادات و رفتارهایشان نمی‌زنند. برخی دیگر هم آدم‌های مرتجعی هستند: آنها به طور جدی در مقابل هر گونه «نظم نوین» در زندگانشان مقاومت می‌کنند. بکارگیری آگاهانه و عاقلانهٔ روش‌های جدید بایستی جوهر اساسی شخصیت و خلق و خوی کودک را نادیده باقی نگذارد.

در روابط بشری، سرانجام کار به وسایل انجام کار، و نتیجهٔ کار به روند انجام کار بستگی دارد. شخصیت و منش کودک فقط زمانی شکوفا می‌شود و پیشرفت می‌کند که روش‌های تربیت کودک مبنی بر حس احترام و همدردی باشند. امید این است که این روش نوین در تعلیم و تربیت کودک، باعث شود که والدین در رابطهٔ تحریک آمیز و حساس بین خود و کودک، حساسیت عمیقتری نسبت به احساسات کودکشان پیدا کنند و بیش از پیش جوابگوی نیازهای کودک باشند.





## تعریف نامهٔ روان شناسی\*

### ۱- آسان گیری، مجازسازی Permissiveness

در روان شناسی رشد و تکامل، اجازه دادن به يك كودك است كه افكار و احساساتش را به صورتی بیان نماید كه از لحاظ شناختی و عاطفی متناسب سن و تجربه اش می باشد.

### ۲- آموزش مسائل جنسی، تربیت جنسی Sex-education

۱- تربیت مربوط به اعمال و مسائل توالد و تناسل.

۲- تربیتی كه به آماده ساختن فرد برای فهمیدن و كنترل تحريكات و رفتار جنسی خود اختصاص دارد.

۳- تربیتی كه اصول و مسائل فردی و گروهی مربوط به دو جنس مهم بشری یعنی مرد و زن را مورد بررسی قرار می دهد.

### ۳- احترام به نفس، مناعت (مناعت طبع) Self-esteem

احساس ارزش شخصی خود.

### ۴- احساس (احساسات) Feeling

۱- به طور کلی هرگونه حالت آگاهی یا تجربه

۲- مخصوصاً يك حالت عاطفی.

### ۵- ارتباط (بستگی) Communication

\* پرخوانندگان واجب است برای درك بهتر و اصولیتر مطالب ارائه شده در این كتاب، مفاهیم تعریف شده را با دقت و حوصله مطالعه فرمایند. برای تهیه اكثر این تعریفهای روانشناختی از فرهنگ علوم رفتاری، تألیف دكتر علی اكبر شعاری نژاد استفاده شده است - م.

۱- انتقال افکار و عقاید یا مفاهیم و معانی به دیگران به وسیله رمز (سمبول).

۶- استقلال (خودمختاری) Autonomy

در تئوری شخصیت «اریکسن» (E. Erikson) عبارت است از یک احساس سالم فرد از شایستگی، استقلال، و اعتماد به نفس که از موفقیت وی در گذشت از مراحل گوناگون رشد و تکامل شخصیت ناشی می شود.

۷- استقلال Independence

۱- بی نیازی به اعتماد بر دیگران و کمک و راهنمایی آنان.

۲- نبودن همبستگی سببی یا علی میان پدیدارها و اشیا یا دو متغیر.

۸- اضطراب، تشویش، نگرانی، دلواپسی Anxiety

یک نوع ترس و اضطراب شدیدی را گویند که علت آن معلوم نیست و به هدف یا حادثه معینی متوجه نمی باشد.

۹- انتقاد، نقدگرایی Criticism

۱- آزمایش دقیق و بیغرض مفهوم، معنا، سازش درونی، ارزش و... هرچیز.

۲- شرح و بیان علتها و دلایلها برای معلوم و مشخص ساختن عیبهات و اشتباهات.

۱۰- انضباط نفس، انضباط شخصی، انضباط ذاتی Self-discipline

کنترل عمری رفتار و تحمل به پذیرش مسئولیت انجام دادن وظیفه ای، یا کنترل رفتار فعلی برای بدست آوردن خوشیها و رضایت خاطرهای جامع و بیشتر؛ مترادف خودداری (Self-control).

۱۱- انطباق، همانند سازی Identification

۱- یکی از مکانیزمهای دفاعی روانی است که در آن شخص خود را ناخودآگاه با فرد یا سازمانی که معمولاً دارای مقام یا موقعیت خاصی است همانند می کند.

۲- تمایل اشخاص باهذهها، افکار، یا تجارب مشترك به اینکه با شخص دیگری همانندی احساس کنند.

۱۲- بدرفتاری Misbehavior Misconduct

۱- هر عمل و رفتار بد یا انحراف از اصول و آداب عمومی - قوانین اجتماعی.

۲- مراعات نکردن قانونها و نظامها و متوسل شدن به مخالفت و سخت رفتاری.

۱۳- پرخاش، پرخاشگری (تهاجم، تعدی) Aggression-aggressiveness

۱- عمل خصومت، عملی که موجب ترس یا گریز حیوان دیگر می شود.

۲- نوعی رفتار است که رنگ تهاجمی دارد و از خطر و سختی نمی هراسد بلکه بدان میل

می کند.

۳- میل انسان به انجام دادن هر نوع عمل شدید و مؤثری است که با صفات دفاع از خود،

غنیمت شمردن هر فرصت برای اظهار وجود، یا برقرار ساختن اصول و عقایدی که خود به آنها ایمان دارد، ممتاز و مشخص می شود که مخالف آن میل گریز و اجتناب از خطر یا ناسازگاری به وسیله «کناره گیری» است.

۴- رفتاری که هدفش ضرر رساندن به يك موجود زنده یا جانشین آن است.

۱۴- ترس، بیم Fear

یکی از هیجانهای شدید و تند اصلی است که در نتیجه احساس خطر و فعالیت دستگاه عصبی سمپاتیک پیدا می شود و با تغییرات بدنی زیاد و رفتار گریز همراه است.

۱۵- تنش Tension

۱- احساسهای طبیعی که از فشار یا کشش و انقباض عضلانی نتیجه می شوند.

۲- وضع یا حالت اضطراب که هنگام آمادگی برای عملی، مخصوصاً در اوضاع تهدیدآمیز پیدا می شود.

۳- کشش یا فشار عاطفی.

۱۶- تهدید Thredt

خطر ارضا نشدن احتیاج.

۱۷- جنسی روانی، روان جنسی Psychosexual

۱- مربوط به جنبه های روانی و عاطفی جنسیت یا تمایلات جنسی است.

۲- اعمال روانی که علت و مبدأ آنها يك عمل بدنی جنسی است.

۱۸- حس گناه Guilt, sense of

احساس رنجآوری که از رفتار یا افکار و آرزوهایی که با آرمانهای اخلاقی شخصی منطبق نیستند در فرد بوجود می آید و همیشه با احساس حقارت و ترس از تنبیه همراه است.

۱۹- حسادت، رشك، حسد Envy

احساس ناخوشایندی است که از مشاهده پیشرفت دیگران یا نداشتن آنچه آنها دارند در شخص پیدا می شود.

۲۰- حسادت، رشك، حسد Jealousy

۱- حالت هیجانی پیچیده ای است که شامل احساس نفرت و رنجش است و هدف مخصوص آن، تملك انحصاری يك چیز محبوب است اعم از اینکه این چیز يك زن یا شخص دیگر، و یا قدرت، شهرت، و ثروت باشد.

۲- شك و بدگمانی به دیگران.

۲۱- حمایت افراطی یا بیش از حد Over Protection

زیاده روی در توجه و رسیدگی به کودک بیش از میزان ضروری و بازداشتن او از پرداختن به

مشکلات و مسائلی که برخورد با آنها برای رشد و تکامل عادی ضرورت دارد.

## ۲۲- خودِ خیالی (خودپنداری) Self-image

خود (Self) آنچنانکه فرد تصویرش می‌کند یا خیال می‌کند که باشد. خود خیالی ممکن است تفاوت زیادی با خود واقعی داشته باشد.

## ۲۳- خشم Anger

واکنش هیجانی است که در اثر جلوگیری یا خنثی کردن میل فرد به وسیلهٔ يك عامل هیجانی ناخوشایند، تحريك می‌شود.

## ۲۴- خیال، خیالبافی Fantasy

یکی از مکانیزمهای دفاعی «خود» (ego) است که شخص به وسیلهٔ آن از دنیای واقعی می‌گریزد و امیال و آرزوهای خود را با موفقیت‌های خیالی ارضا می‌کند.

## ۲۵- خستگی Fatigue

- ۱- کاهش توانایی انجام دادن کار، خواه کار بدنی باشد یا ذهنی.
- ۲- آسیب دیدن عمل دستگاه‌های حسی، عصبی، یا عضلی که در نتیجهٔ انگیزش و فعالیت مداوم پیدا می‌شود.

۳- بیزاری و سیری که يك احساس بدنی خاص می‌باشد.

## ۲۶- دمدمی مزاجی، تناقض عاطفی، دوگانگی عاطفی Ambivalence

- ۱- حالتی را گویند که شخص يك چیز یا شخص را دوست می‌دارد و فوراً از آن منتفر می‌شود (تناوب سریع عواطف).

۲- با هم بودن عواطف، گرایشها، یا ویژگیهای مخالف هم دريك فرد.

## ۲۷- دشمنی، خصومت Hostility

نوعی واکنش یا تمایل عاطفی به خرابکاری و وارد کردن زیان و ضایعه و زخم به آنچه درنظر شخص، منبع ناکامی یا تهدید اوست.

## ۲۸- رفتار Behavior Behaviour

۱- هر فعالیت و عملی که موجود زنده انجام می‌دهد و متضمن کارهای بدنی آشکار و پنهان، اعمال فیزیولوژیک، عاطفی و فعالیت عقلی می‌باشد. این اصطلاح برای هر عمل خاص یا مجموعهٔ اعمال بکار می‌رود.

۲- يك بازتاب یا مجموعهٔ بازتاب‌های فرد نسبت به يك وضع.

۳- يك حرکت و جنبش (عضلی یا غدی)، ترکیبی از حرکات، یا مجموعهٔ حرکات.

۴- به نظر گروهی از رفتارگرایان، منظور از رفتار، عمل عضله‌ها و غده‌های ظاهری است که مشاهدهٔ آنها ممکن می‌باشد.

۵- آنچه ما می‌کنیم؛ روش کار شخص در يك وضع و موقعیت خاص و معین.

۲۹- رفتار اجتماعی Social behavior

۱- رفتاری که از حضور و رفتار اشخاص دیگر متأثر می‌شود.

۲- رفتاری که با جامعه یا جمعیت منظم، کنترل می‌شود.

۳- رفتاری که برای توجیه یا نفوذ در دیگران سر می‌زند.

۴- رفتار گروهی.

۳۰- رفتار پرخاشگرانه (متجاوز) Aggressive behavior

اعمال و پاسخهای رفتاری يك موجود زنده که کیفیت پرخاشگری را نشان می‌دهند.

۳۱- رقابت (پیشجویی) Competition

در روان شناسی به فعالیت عمدی یا غیر عمدی گفته می‌شود که فرد یا جمع برای غلبه بر دیگران یا بدست آوردن بیشترین چیز و احراز درجه عالی آن را انجام می‌دهد. این رقابت گاهی ممکن است میان فرد و گذشته اش و یا جامعه و گذشته آن ایجاد شود.\*

۳۲- روان درمانی Psychotherapy

درمان بیماریهای روانی و اختلالهای عصبی و مشکلات شخصی با فن و روشهای روان شناسی است.

۳۳- سلامت روانی، سلامت عقلی Mental health

به آن حالت نسبتاً ثابت شخص گفته می‌شود که می‌تواند خوب سازش کند، رغبت و ذوق زندگی دارد؛ خود تحقیقی (Self-realization) یا خود سازی است.

۳۴- شخصیت Personality

آلپورت (G.W.Allport) روان شناس آمریکایی درباره شخصیت، پنجاه تعریف آورده است که همه آنها را می‌توان در سه گروه خلاصه کرد:

۱- شخصیت همان تأثیرات يك فرد در اجتماع است.

۲- واکنشها و پاسخهای فرد به محرکهای گوناگون است.

۳- شخصیت، متغیری است میان محرکها و پاسخها.

و از مجموع تعریفهای نامبرده می‌توان تعریف کلی زیر را بدست آورد:

شخصیت مجموعه منظم، متکامل، و نسبتاً ثابت خصایص و رفتارهای بدنی، عقلی، و اجتماعی فرد است که او را از دیگران مشخص می‌سازد و موجب سازگاری او با محیط، بویژه، محیط اجتماعی می‌شود.

## ۳۵- ضعف جنسی، ناتوانی (ضعف، عنن) Impotence

۱- احساس ناتوانی در کنترل جریان و راه حوادث.

۲- ناتوانی مرد در عمل آمیزش.

## ۳۶- طرد، رد Rejection

۱- بی ارزش دانستن يك چیز و کنار گذاشتن آن.

۲- آرزوی شخص به اینکه از چیزی آزاد شود یا با آن شناخته نگردد چنانکه والدین، فرزند خود را طرد می کنند تا از نسبت او به ایشان آزاد شوند.

## ۳۷- طرز رفتار، سلوک Conduct

۱- رفتار شخص در يك زمان کوتاه یا دراز مدت، و تمام اعمال فرد را شامل می شود.

۲- آن نوع رفتار فرد را گویند که از روی بصیرت و پیش بینی سر می زند، بویژه از نقطه نظر معیارهای اخلاقی.

## ۳۸- عشق Love

۱- يك احساس (Feeling) است که با وجود گوناگونی و تنوع جنبه های رفتاری و مضمون عقلی، دارای يك کیفیت واحد و خصوصی است؛ محبت، احساس وابستگی به يك شخص (گاهی يك چیز)، دوست داشتن قوی.

۲- عاطفه ای که احساس غالب بر آن، محبت است و هدفش بستگی به يك شخص دیگر و احساس خوشی و آسایش خاطر از او می باشد.

۳- در روانکاوی، هیجان اولیه و نامشخص جستجوی لذت است.

## ۳۹- کارآیی، کارآمدی Efficiency

۱- نسبت انرژی مصرفی در کاری که يك مکانیسم انجام می دهد.

۲- کمترین زمان یا انرژی مصرفی برای بیشترین کار انجام شده.

۳- نسبت داده (input) و ستانده (output) یا ورودی و خروجی یاداده و بازده.

## ۴۰- کنجکاوی curiosity

میل و علاقه به تحقیق و بررسی، مشاهده يك چیز تازه و کسب اطلاعات درباره آن.

## ۴۱- گریز از مدرسه Iruancy

غیبت عمدی دانش آموز از مدرسه بدون اطلاع و موافقت خانواده اش و بدون اینکه عذر موجهی داشته باشد.

## ۴۲- مسئولیت Responsibility

۱- مسئول و متعهد اعمال و نتایج آنها بودن؛ وضع شخص بزرگسال عادی که می تواند قوانین، آداب و رسوم، و مقیاسها و معیارها را مراعات کند و در صورت عدم رعایت، مورد مجازات قرار می گیرد.

۲- گرایش به پذیرش همان حالت یا وضع مذکور.

۳- منش انجام دادن وظایف.

۴۳- نارسى، رشد نیافتگی Immaturity

۱- در يك موجود زنده یا دستگاهها یا وظایف و اعمال آن که به حداکثر رشد و تکامل خود نرسیده باشد.

۲- رفتاری که به سن قبلی یا مرحله پیش از تکامل اختصاص دارد.

۴۴- ناسازگاری، تعارض، کشمکش درونی، تضاد Conflict

تعارض میان آرزوها، و امیال، هدفها و... که اگر شخص راه حل مناسبی پیدا نکند به يك نوع ناراحتی روانی و فشار روحی منجر می شود مانند حالت شخصی که دريك زمان معین باید در دو محل مختلف حاضر شود.

۴۵- نشانه Symptom

۱- يك واقعه که به وجود چیزی دلالت می کند.

۲- هرگونه واقعه یا نشانی که وجود بیماری یا اختلالی را نشان دهد.

۴۶- نفس، خود، من Ego

۱- تجربه و آگاهی يك فرد از خود یا تصویری که وی از خود دارد و او را از دیگران مشخص می کند.

۲- در روانکاوی به جنبه شعوری روان گفته می شود که روابط میان احتیاجات غریزی و حقایق محیط است و نقش اساسی حفظ کمال و تمامیت شخصیت و سازش شخصی را بهعهده دارد.

۴۷- واکنش Reaction

۱- در روان شناسی، عملی که يك موجود زنده هنگام تحريك انجام می دهد، يك روش نسبتاً ساده عمل وقتی که يك محرك خارجی باعث آن می شود.

۲- در روانپزشکی، ترکیبی از رفتارها است که دسته ای را تشکیل داده و نوع مشخصی از بیماری را بوجود می آورند.

۴۸- وجدان اخلاقی، ضمیر، شعور Conscience

۱- نظام و روش فردی برای تشخیص و ارزیابی رفتار فعلی و آینده، احساسات، یا منظورهای بود از نقطه نظر اخلاقی است.

۲- آمیخته و مجموعه ای از انگیزه های اخلاقی، مفهومیها، آرا و معتقداتی که شخص را به ببری و تشخیص رفتار، احساسات و منظورهایش متمایل و متوجه می سازد.

۳- روش شخص در ارزیابی رفتار و قصدهای خود اصطلاح فراخود یا من برتر (Super-ego) وید کوششی است برای بیان و تفسیر روانشناختی اصل، ماهیت، رشد و تکامل، و عمل و وظیفه



ضمیمه.

۴۹- همچشمی، رقابت Emulation

کوشش آگاهانه برای همسان ساختن یا برتر ساختن خود در فعالیت بردیگران.

۵۰- همچشمی، رقابت Rivalry

کوشش برای بدست آوردن یا انجام دادن همان چیز یا کاری که دیگران دارند یا انجام می دهند بدون اینکه کشمکش مستقیمی موجود باشد.

۵۱- همدردی، تعاطف Sympathy

۱- شرکت در احساسات دیگران یعنی خوشحال شدن به خاطر خوشحالی دیگران و ناراحت و متأسف شدن به خاطر ناراحتی آنها.

۲- رابطه ای که دو یا چند چیز را گرد هم می آورد به طوری که تحریک یکی از آنها به پاسخ همانند در دیگرها منجر می شود.

۵۲- هم نژاد، هم نیا Sibling

اصطلاحی است که به رابطه میان برادر و برادر، خواهر و خواهر، یا برادر و خواهر اطلاق می شود؛ برادر یا خواهر از اجداد واحد که همشکم یا همسان نیستند.